



Universidad  
Francisco de Vitoria  
**UFV** Madrid

---

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Sentido vital y metacognición:  
El efecto de los pensamientos  
sobre el sentido de la vida  
formulados en condiciones de  
facilidad y dificultad

---

**Trabajo Fin Grado**

**presentado por:**

Sergio Pérez Vera

**Director/a:**

Beatriz Gandarillas Gutiérrez

**Curso 2015-2016**

**Índice**

---

Resumen.....	2
Abstract .....	3
Introducción .....	4
La búsqueda de la felicidad .....	4
¿Qué se entiende por sentido de la vida? .....	7
La pérdida de sentido en la sociedad actual .....	8
Ventajas del sentido de la vida .....	10
El papel de las actitudes .....	11
Justificación del estudio .....	13
Objetivos .....	14
Hipótesis.....	16
Método .....	17
Participantes .....	17
Diseño.....	17
Instrumentos .....	18
Procedimiento.....	19
Resultados .....	21
Discusión sobre los resultados .....	27
Conclusiones .....	30
Referencias.....	36
Anexos.....	41

**Resumen.** Los pensamientos que tienen las personas influyen sobre el desarrollo o la carencia de sentido vital. Igualmente, la actitud se distingue como uno de los factores esenciales en el desarrollo de sentido y se ve afectada por la facilidad para expresar los pensamientos. Por tanto, resulta esencial entender cómo se produce el cambio de actitudes en cuanto al sentido vital. En el presente trabajo se propone estudiar la expresión de los pensamientos en condiciones de facilidad y dificultad sobre el sentido vital y su opuesto, denominado irreflexión, viendo su efecto sobre las actitudes y la satisfacción vital de la persona. Se llevó a cabo un experimento en el que se asignó a los participantes para que pensarán sobre el sentido de la vida o la irreflexión y que expresasen sus pensamientos (manipulación de la expresión de pensamientos) en condiciones de facilidad o dificultad, para a continuación expresar sus actitudes. Los resultados indican que la expresión de los pensamientos fue más positiva en la condición de sentido que en la de irreflexión y más moderada en la condición de dificultad que en la de facilidad. Se realizó también una moderación entre la interacción de ambas variables independientes y las actitudes expresadas por los participantes, resultando que aquellos que tendían a pensar mucho y tuvieron la condición de sentido, expresaron actitudes más favorables hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias, y que aquellos que tendían a pensar poco y tuvieron la condición de sentido, expresaron actitudes más favorables hacia su futuro. Se ofrecen distintas interpretaciones de estos resultados destacando que los participantes reaccionaron más positivamente al concepto de sentido de la vida que al de irreflexión. Finalmente, se sugieren implicaciones potenciales de los resultados para los campos de la Psicología Clínica y Social.

*Palabras clave:* sentido de la vida, actitudes, cambio de actitudes, facilidad, pensamientos, propósito vital

**Abstract.** People's thoughts have an influence on their life meaning development or on their lack of it. In addition, attitude is known as an essential factor in the development of sense and it is affected by the ability to express thoughts. Therefore, it is essential to understand how the attitude change with regard to vital sense is produced. This work develops the proposal of studying the expression of thoughts in conditions of ease and of difficulty on life meaning and on its opposite, called thoughtlessness, observing its impact on the attitude and the vital satisfaction of the person. An experiment was carried out in which participants were assigned to think about the life meaning or thoughtlessness and to express their thoughts (manipulation of the expression of thoughts) in conditions of ease and difficulty, in order to express their attitudes later on. Results indicate that the expression of thoughts was more positive in the condition of sense than in the condition of thoughtlessness and more moderated in the condition of difficulty than in the condition of ease. Also a moderation was made between the interaction of both dependent variables and the attitudes expressed by the participants, resulting that those who were prone to think more and had the condition of sense expressed more favourable attitudes regarding psychologists that use life meaning in their therapies, and that those who were prone to think less and had the condition of life meaning expressed more favourable attitudes regarding their future. Different interpretations of these results are offered, emphasizing that the participants reacted more positively to the concept of life meaning than to the concept of thoughtlessness. Finally, potential implications of the results in the fields of Social and Clinic Psychology are suggested.

*.Key words:* life meaning, attitudes, attitude change, ease, thoughts, life purpose.

## Introducción

### La búsqueda de la felicidad

En 1994 el tataranieto de Julio Verne descubrió, encerrado en un cofre, un manuscrito terminado por su ancestro en 1863 con el título *París en el siglo veinte*. En esa obra, el autor narraba la historia de una chica joven en un París plagado de trenes de alta velocidad, rascacielos de cristal y centros comerciales, donde existía incluso una red mundial de telecomunicaciones. Célebre por sus acertadas predicciones, el escritor arrojaba un último pronóstico de carácter trascendente: la joven parisina era una idealista que luchaba por conseguir la felicidad en una sociedad marcada por el materialismo.

Los soñadores más aventurados hablaban del siglo XXI como la era de la búsqueda de vida extraterrestre o de la inmortalidad mediante el control del envejecimiento, y sin embargo, la gran pesquisa en la actualidad es una de carácter más arcaico y de menor originalidad: la búsqueda de la felicidad.

¿Cómo se alcanza la felicidad? Esta simple pregunta lleva acompañando al ser humano desde que tiene uso de razón y ni el paso de los siglos ni el esfuerzo de los más destacados pensadores de cada era ha conseguido dar con una receta perfecta para ello. ¿La razón? Que su abordaje lleva de forma directa a otra pregunta de igual dificultad: ¿Qué es la felicidad? A continuación, se expondrán distintas definiciones sobre el concepto de la felicidad.

En primer lugar, se puede entender como una meta, pues ya desde la Grecia Clásica la eudaimonia aristotélica señalaba que el hombre busca por naturaleza ser feliz (Moraleda, 2015). No obstante, si se acepta tal condición, ¿qué ocurre al alcanzarla? ¿Se

mantiene como un premio conseguido o desaparece al terminar la búsqueda, dando paso a una nueva meta? Y lo que es más importante, ¿se puede alcanzar?

Por otro lado, se puede entender también como un estado, pues podría definirse como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcón & Reynaldo, 2006). En tal caso, ¿se estaría hablando de un período efímero o se podría prolongar en el tiempo?

Y si se atiende a la parte de “posesión de un bien anhelado”, cabe preguntarse: ¿Cuánto dura ese anhelo una vez poseído el bien? o ¿es la posesión de algo la llave de la felicidad? Aceptar esa premisa llevaría a asumir que una sociedad de consumo, donde puedes poseer cualquier cosa que puedas comprar, estaría marcada por la felicidad. No obstante, en una sociedad en la que se puede tener cualquier elemento material surge, como señala Frankl (2003), una nueva enfermedad caracterizada por el aburrimiento, la carencia de objetivos y la falta de sentido y propósito, pues hoy en día se tienen los medios para vivir pero es común la ausencia de una razón para hacerlo.

La definición que otorga el diccionario de la Real Academia Española tampoco aclara las dudas antes expuestas, ya que arroja tres definiciones dispares entre sí que no resultan concluyentes por sí solas ni abordan en conjunto el concepto con la profundidad que reclama:

“Felicidad: 1. Estado de grata satisfacción espiritual y física; 2. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz; 3. Ausencia de inconvenientes o tropiezos” (Real Academia Española, 2014, 23ª ed.).

Lo cierto es que no existe una idea clara o un consenso generalizado sobre la respuesta a lo que es la felicidad. La causa principal de ello radica, según expuso el filósofo Immanuel Kant (1785) en su libro *Fundamentación de la metafísica de las*

*costumbres*, en que el concepto de felicidad es tan indeterminado que aunque todo el mundo desee conseguirla, nadie puede decir de forma definitiva y firme qué es lo que realmente desea y persigue. Y la razón de esta indeterminación es que la idea de felicidad se exige como un todo absoluto, un máximo de bienestar de satisfacción presente y futura (Kant I. , 1992). Así pues, si no se sabe cómo conseguir aquello que se añora ni tampoco definirlo, se entra en el terreno del misterio, siempre acompañado por el incesante deseo del descubrimiento. Para conseguirlo, se ha de recurrir al enfoque científico y preguntarse: ¿Qué abordajes se han realizado sobre el concepto de felicidad?

La primera investigación de gran calado la realizó **Emilie Durkheim** (1988), concluyendo que no se posee ningún criterio que permita valorar exactamente el grado de felicidad de una sociedad, pero sí se puede estimar comparativamente el estado de enfermedad en el que esta se halla, pues se dispone de un hecho que traduce en cifras las enfermedades sociales: el número relativo de suicidios. Tal abordaje trajo consigo un mecanismo resolutivo de mayor calado: si bien no se puede estudiar directamente la felicidad, sí que se puede identificar claramente cuándo se produce ausencia de la misma y detectar qué factores provocan esa situación. Este enfoque ha sido el eje principal sobre el que han girado la mayoría de los estudios posteriores sobre la felicidad, y es también el punto de partida de la presente investigación.

Dos de los principales factores de protección contra la ideación suicida son el propósito vital y la satisfacción con la vida (Heisel & Flett, 2004), conceptos ambos englobados por el de “sentido de la vida”, que también abarca la influencia de los valores y la capacidad de respuesta a las preguntas que la vida plantea (Ortiz, Trujillo, Castillo, y Osma, 2011).

Como se verá a continuación, este concepto no reduce su influencia a la protección de la vida, sino que se antoja como un pilar fundamental de la felicidad.

¿Qué se entiende por sentido de la vida?

El sentido de la vida es aquello que otorga significado y soporte interno a la existencia (Rodríguez, 2005). Es importante señalar que esta noción se refiere a un carácter psicológico, pues aunque tiene una influencia directa de la Filosofía, no pretende adentrarse en el terreno de esta rama de conocimiento y abarcar concepciones globales metafísicas sobre el papel de la raza humana, así como responder a preguntas tales como “*de dónde venimos*” o “*a dónde vamos*”.

El sentido de la vida, en clave psicológica y psiquiátrica, tiene un enfoque individual y se centra en períodos concretos, de manera que se distingue entre distintos sentidos de un hombre a otro, así como de una misma persona en momentos distintos (Frankl, 2004). Cada uno debe hallar su propio sentido en función de sus circunstancias y sus metas en la vida (Rodríguez, 2005). Y la forma de hallarlo es a través de una búsqueda personal en la que cada uno es protagonista de su proceso. Nadie puede “andarlo” por ti ni existen respuestas estándar para descubrirlo, aunque sí hay elementos comunes que suelen favorecerlo, como es tener una escala de valores desarrollada (Rodríguez, 2005).

Siguiendo con esta línea, tomar el protagonismo de la propia vida conlleva la asunción de la responsabilidad. Sólo si se entiende que el ser humano tiene libertad para elegir qué hacer en cada momento, se podrá comprender que el control de la actitud ante la vida está al alcance de la mano.

Si bien no siempre se puede obtener lo que se quiere ni estar donde gustaría estar, siempre quedará la opción de escoger qué actitud tomar al respecto. Sólo un hombre



libre puede ser responsable, y sólo un hombre que sea responsable de sus actos puede contestar inequívocamente a los retos que le plantea la vida (Frankl, 2004).

### La pérdida de sentido en la sociedad actual

¿Y si no se halla sentido? En ese caso se puede adolecer de un vacío existencial, que es un estado de frustración caracterizado por la duda sobre el sentido de la vida y sobre el autocontrol de la misma, así como una sumisión en el aburrimiento y en la carencia de metas (Frankl, 1997).

Como se verá más adelante en el presente trabajo de fin de grado, las consecuencias son nefastas a nivel de salud tanto psicológica como, a menudo, física. Y sin embargo, en la sociedad occidental se está viviendo una de las épocas con mayor carencia de sentido de la Historia. La decadencia de la identidad y los valores tradicionales, víctimas de la vorágine capitalista originada a partir de la Guerra Fría, ha provocado que los países del Primer Mundo asuman en masa los ideales consumistas y materialistas propios de la economía de mercado estadounidense. Tal situación ha generado una problemática basada en la idea consumista de felicidad, la velocidad frenética y los valores individualistas.

Estos tres pilares, fundamentalmente, han construido lo que Bauman (2007) denomina la *sociedad líquida*. En ella, el cambio está a la orden del día y a todos los niveles, incluyendo la identidad de las personas. El autor compara la identidad con una costra volcánica: primero se solidifica, luego se funde y luego vuelve a solidificarse cambiando constantemente de forma.

Esta espiral altera el desarrollo de una personalidad coherente y condena a los individuos a biografías fragmentadas en episodios (Sennet, 2006). Y la razón de que esta flexibilidad resulte problemática es que una identidad carente de una base sólida de

valores sobre la que crecer y un tiempo prolongado en el que se vaya desarrollado y curtiendo está condenada a la fragilidad y el desgarró constante (Bauman, 2007).

En consecuencia, el ritmo frenético altera también el sentido en la persona, pues buscar sentido a la existencia, establecer propósitos, fines y metas, conlleva a menudo tener la capacidad de posponer la recompensa inmediata por una a largo plazo (Ozcáriz, 1998). Y cuando se pasa el efecto del anhelo y la euforia del logro, la persona es consciente de que su felicidad estaba basada en ilusiones abstractas adquiridas y que adolece de un vacío existencial, enfrentándose al sufrimiento que supone la carencia de un entramado sólido de ideales, valores y proyectos vitales.

El hecho antropológico fundamental en la persona es ir más allá de sí misma, hacia un sentido, pues sólo podrá autorrealizarse en la medida que consiga trascender (Frankl, 2003). De esta forma, podemos destacar la notable importancia que tienen la trascendencia y la autorrealización para la salud psicológica de la persona.

#### Ventajas del sentido de la vida

Para retomar el tema fundamental del presente trabajo de investigación, a continuación se expone lo positivo que resulta el sentido de la vida en las personas. Los beneficios de tener un sentido de la vida desarrollado son incontables: un mayor bienestar psicosocial (Fleer, Hoekstra, Sleijfer, Tuinman, & Hoekstra-Weebers, 2006), la percepción del futuro de forma más positiva (Przepiorka, 2012), una mayor satisfacción familiar (Villarrubia, Bermejo, y García, 2005), mejor afrontamiento de enfermedades (Fernández; 2007), favorecer la pedagogía (Lázaro, Cabaco, y Litago, 2010) y el manejo del estrés (López y Rodríguez, 2007) en profesiones sanitarias, llevar una vida sana (Ortiz et al.; 2011) y prevenir el suicidio (Heisel & Flett, 2004).

De entre todos ellos destaca la relación negativa con la desesperanza, pues el logro de sentido de la vida predice niveles nulos o mínimos de la misma, mientras que el vacío existencial se asocia a niveles altos de desesperanza (García-Alandete, Gallego-Pérez, y Pérez-Delgado, 2009). En esta línea, se pueden hallar conclusiones similares en la obra *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl (2004), donde aborda su experiencia como preso en un campo de concentración nazi y explica en qué se basó su estrategia de supervivencia: escoger la actitud ante las circunstancias que le había tocado vivir, dotando de un sentido al sufrimiento padecido. Pues la ausencia de significado conllevaba la desesperanza, y eso acercaba aún más a la muerte a quienes caían en tal estado (Frankl, 2004).

Con todo ello, resulta inexplicable el estudio del sentido de la vida sin una profundización en el papel que tienen las actitudes de la persona sobre el sentido de la vida, ya que se puede señalar que el valor de la actitud resulta determinante tanto en el desarrollo de sentido como en la asunción de libertad y responsabilidad.

### El papel de las actitudes

Afrontar una situación de vacío existencial o embarcarse en la búsqueda del propio sentido reclama el papel del pensamiento introspectivo y la apertura a la posibilidad de realizar un cambio actitudes hacia un mismo y hacia la vida. No obstante, ¿qué es una actitud? ¿Cuáles son sus funciones? Se entiende por actitud aquella evaluación global y con cierto grado de estabilidad que se hace sobre otras personas, objetos y propuestas, también denominados *objetos de actitud* (Eagly y Chaiken; 1998; Petty & Wegener, 1998; Petty, Briñol, & DeMarree, 2007; Gandarillas, 2010). Y sus funciones son la organización del conocimiento, simplificando la interpretación del entorno (Allport, 1935; Sherif, 1936; Edwards, 1941; Katz, 1960; Gandarillas, 2010), y

satisfacer la necesidad de control, estructurando la información en positiva y negativa para poder predecir lo que cabe esperar en cada situación (Maslow, 1962; Gandarillas, 2010).

Si se definen como relativamente estables, ¿por qué se producen cambios de actitud? ¿Qué los provoca? El cambio de actitudes, también llamado persuasión (Gandarillas, 2010), es explicado por múltiples modelos. Dadas las características de la presente investigación se destacarán sólo dos de ellos: el Modelo de la Respuesta Cognitiva y el Modelo de Probabilidad de Elaboración o ELM. El Modelo de la Respuesta Cognitiva expone que el cambio de actitudes se produce cuando la comunicación persuasiva consigue generar respuestas a nivel cognitivo (como pensamientos) en la persona persuadida, las cuales se denominan *respuestas cognitivas* (Eagly y Chaiken; 1998). El problema de este modelo es que depende de lo que la persona piense, por ello surge el ELM, el cual señala que las respuestas cognitivas dependen de cuánto elaboren la información las personas (Petty & Wegener, 1998), de manera que las actitudes que cambien fruto de una alta elaboración serán más fuertes (más resistentes al cambio) que las que se elaboren poco (Petty & Cacioppo, 1986; Petty & Wegener, 1998).

Al realizar una persuasión hay que contar con el grado en que altera la confianza en los pensamientos que tengan las personas, pues un mensaje puede provocar un cambio de actitudes si consigue afectar a lo que estas piensan sobre sus propios pensamientos (Gandarillas, B. G., 2010; Briñol, Petty y Tormala, 2004). Este proceso se produce cuando el receptor de la propuesta persuasiva piensa sobre lo válidas que son las respuestas cognitivas que ha emitido ante esa propuesta (Gandarillas, B; 2010; Petty et al.; 2002).

De esta forma, el paradigma del cambio de actitudes se adentra en una nueva dimensión: la del fenómeno de la metacognición, es decir, pensar sobre los propios pensamientos. Esta dimensión es vital para comprender el cambio de actitudes, pues como señala Gandarillas (2010), tanto el número de pensamientos como la percepción de los mismos afectan a las actitudes. Por ello, para una mejor aproximación al objeto de estudio, se necesitará contar con la variable Necesidad de Cognición, que se refiere a la motivación de una persona por pensar sobre cualquier tema y cuánto le gusta hacerlo (Gandarillas, B. G., 2010; Petty & Cacioppo, 1986).

Una de las variables metacognitivas más estudiadas es la facilidad con la que las personas perciben que sus pensamientos han sido generados, la cual se recoge en el paradigma de la facilidad de recuerdo (Schwarz et al., 1991). Dicha variable es esencialmente relevante en el presente trabajo de fin de grado, que estudia los efectos de los pensamientos sobre el sentido de la vida en condiciones de facilidad y dificultad. ¿Y es el impacto que pueden tener estas condiciones? Si se asume que las actitudes se ven influidas tanto por el número de pensamientos como por la percepción de los mismos, entonces la facilidad con la que una persona sea capaz de expresar sus pensamientos afectará a la percepción subjetiva de su pensamiento y, en consecuencia, a los frutos de dicho pensamiento. Por tanto, cabe preguntarse ¿Pueden los pensamientos sobre el sentido de la vida verse afectados por la facilidad con la que se generen? Y ¿es la dificultad para hacerlo una causa originaria del vacío existencial?

#### Justificación del estudio

Atendiendo a la mayor de las demandas de la comunidad occidental, la búsqueda de la felicidad, se ha observado el papel fundamental que tiene el sentido de la vida

como uno de los factores que favorecen encontrarla. Igualmente, se ha expuesto que es una necesidad real debido a los problemas característicos de la sociedad actual.

Sin embargo, este constructo no recibe la atención que merece, pues es objeto de muchas menos investigaciones que otros como la autoestima o el bienestar psicológico. Y además, la mayoría de estudios al respecto se ciñen al ámbito clínico, restringiendo su impacto en otras ramas del conocimiento. El papel predominante de la actitud en el desarrollo de sentido vital reclama un abordaje desde la perspectiva psicosocial para evaluar su fuente de origen: los pensamientos. ¿Cómo afecta la capacidad de pensar sobre el sentido de la vida al desarrollo del mismo? ¿Es la facilidad para expresar los pensamientos una clave para encontrar sentido vital? ¿Cuán diferentes son los pensamientos entre personas con sentido vital desarrollado y personas con vacío existencial? ¿Qué papel tiene el formato de expresión de los pensamientos?

Conjuntamente, parece relevante estudiar la relación de ambas variables con la necesidad de cognición como posible moderador, así como si la persuasión afecta o puede fomentar el sentido vital en el ser humano y si varían las actitudes entre las personas con sentido vital y las que tienen vacío existencial, para lo cual se sustituirá el término “vacío existencial” por el de “irreflexión” para evitar un sesgo negativo en los participantes (ya que el término vacío existencial tiene una connotación negativa).

## Objetivos

Los objetivos generales de la presente línea de investigación, con sus correspondientes objetivos específicos, son:

1. Conocer la relación entre el sentido de la vida (sentido de la vida vs. irreflexión) y el formato de expresión de los pensamientos (facilidad vs. dificultad)

- a. Analizar el efecto de la facilidad y dificultad con la que se expresan los pensamientos sobre el sentido de la vida
- b. Analizar el efecto de la facilidad y dificultad con la que se expresan los pensamientos sobre la irreflexión

b. Hacer saliente la variable de sentido de la vida en condiciones de facilidad y dificultad y explorar la cantidad y el índice de positividad de los pensamientos expresados

c. Hacer saliente la variable de vacío existencial, en condiciones de facilidad y dificultad y explorar la cantidad y el índice de positividad de los pensamientos expresados

2. Desarrollar una nueva forma de operativizar la variable independiente facilidad a través de la forma de escribir

- a. Manipular la facilidad de expresión de pensamientos partiendo de condiciones de alta relevancia y relativa complejidad.
- b. Redactar pensamientos sobre una condición de alta relevancia como es el sentido de la vida
- c. Escribir las frases de izquierda a derecha (lo normal) o de derecha a izquierda (escribiendo en orden la palabra pero alterando la posición de la palabra contigua).

3. Analizar la necesidad de cognición como moderador entre el sentido de la vida (sentido de la vida vs. irreflexión) y el formato de expresión de los pensamientos (facilidad vs. dificultad).
  - a. Determinar si la mayor o menor motivación para pensar afecta al sentido de la vida y la relación de esta variable con la facilidad para expresar pensamientos.
  - b. Verificar si una alta necesidad de cognición predice altos niveles de sentido de la vida.
  - c. Conocer si una alta necesidad de cognición predice una mayor facilidad a la hora de expresar los pensamientos.
4. Explorar el impacto del sentido de la vida (sentido de la vida vs. irreflexión) en las actitudes de los participantes.
  - a. Examinar la reacción que tiene hacer saliente el sentido de la vida o el vacío existencial en las actitudes de las personas.
  - b. Comprobar si existen variaciones entre las actitudes provocadas al hacer saliente el sentido de la vida o el vacío existencial.



### **Hipótesis**

La hipótesis general del presente trabajo de fin de grado es que la facilidad para expresar los pensamientos sobre el sentido de la vida va a afianzar las actitudes sobre ellos y que la dificultad para expresarlos los debilitará.

A su vez, se plantean las siguientes hipótesis:

- El índice de positividad será mayor en las condiciones de facilidad que en las condiciones de dificultad
- El mayor índice de positividad tendrá niveles altos en la condición de sentido y facilidad
- La forma de escribir los pensamientos de derecha a izquierda resultará condición lo suficientemente difícil como para alterar la expresión de los pensamientos
- Los participantes **con un alto nivel de cognición** tendrán actitudes más fuertes sobre el sentido de la vida, siendo menos afectados por la condición de dificultad
- Los participantes con un bajo nivel de cognición tendrán actitudes menos fuertes (niveles medios).
- La necesidad de cognición moderará la relación entre la variable independiente sentido de la vida y la facilidad para expresar los pensamientos de forma que las personas con altos niveles de cognición tendrán más facilidad para expresar los pensamientos sobre el sentido de la vida

## **Método**

### *Participantes*

Ochenta y un estudiantes (66 mujeres y 15 varones, con edades comprendidas entre los 18 y 28 años;  $M=19.84$ ,  $SD=1.81$ ) de primer y segundo curso del Grado en Psicología de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) participaron anónima y voluntariamente en este estudio en el mes de Mayo de 2016.

### *Diseño*

Los participantes fueron asignados aleatoriamente a cuatro condiciones experimentales: sentido de la vida, vacío existencial, facilidad y dificultad. Debido a la connotación negativa de “vacío existencial” se sustituyó el término por el de “irreflexión” para evitar sesgos en la manipulación. Las condiciones se estudiaron según un diseño factorial inter-sujetos 2 (sentido de la vida: sentido de la vida vs. irreflexión) x 2 (formato de pensamiento: escritura de izquierda a derecha vs. escritura de derecha a izquierda).

El impacto de estas variables se evaluó sobre las siguientes variables dependientes: actitudes hacia el sentido de la vida, actitudes hacia psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias, actitudes hacia lo reflexivo que es uno mismo con el sentido de la vida, actitudes hacia el propio futuro, actitudes hacia los propios pensamientos, sentimientos al escribir los propios pensamientos, necesidad de cognición, propósito vital, satisfacción vital, número total de pensamientos, número de pensamientos positivos y número de pensamientos negativos.

### *Instrumentos*

Se utilizaron tres escalas validadas que se describen a continuación.

1. La versión española de la Parte A del Purpose-in-Life Test ([PIL]; Crumbaugh & Maholick, 1964, 1969) realizada por Noblejas de la Flor (1994). Se trata de una escala compuesta por 20 ítems tipo Likert, con categorías de respuesta de 1 a 7. Las categorías 1 y 7 tienen anclajes de respuesta específicos para el enunciado de cada ítem, y la categoría 4 representa una posición neutra.
2. La versión reducida de la traducción española de la escala Need for Cognition Scale (Petty & Cacioppo, 1986) realizada por Falces, Briñol, Sierra, Becerra y Alier (2001). Se trata de una escala compuesta por 18 ítems tipo Likert, con categorías de respuesta de 1 a 5. Las categorías 1 y 5 tienen anclajes de respuesta específicos para el enunciado de cada ítem, y la categoría 3 representa una posición neutra.
3. La versión española del Satisfaction with life scale (SWLS) (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., 1985) realizada por Pons, Atienza, Balaguer y García-Merita (2002). Se trata de una escala compuesta por 5 ítems tipo Likert, con categorías de respuesta de 1 a 5. Las categorías 1 y 5 tienen anclajes de respuesta específicos para el enunciado de cada ítem, y la categoría 3 representa una posición neutra.

También, se utilizaron las siguientes escalas no validadas para medir las actitudes, siempre revisando que tuviesen un  $\alpha \geq .7$ : actitudes hacia el sentido de la vida ( $\alpha = .8$ ), actitudes hacia psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias ( $\alpha = .85$ ), actitudes hacia lo reflexivo que es uno mismo con el sentido de la vida ( $\alpha = .84$ ), actitudes hacia el propio futuro ( $\alpha = .8$ ), actitudes hacia los propios pensamientos ( $\alpha = .84$ ), sentimientos al escribir los propios pensamientos ( $\alpha = .73$ ).

*Procedimiento*

La investigación fue presentada como un estudio sobre la eficiencia de escalas de actitudes y niveles existenciales. A los participantes se les dijo que el objetivo del estudio consistía en medir la percepción que tenían de sí mismos en el ámbito existencial. A todos los participantes se les entregó un cuestionario que contenía las tareas que debían realizar y las instrucciones necesarias para llevarlas a cabo.

En primer lugar, debían completar la tarea relacionada con la manipulación experimental de la variable independiente sentido de la vida. En esta tarea, a todos los participantes se les pedía que leyese un texto a favor de una tendencia existencial. En concreto, a la mitad de los participantes se les pidió leer un texto con una serie de argumentos científicos a favor del sentido de la vida. La otra mitad debía hacer lo mismo, pero leyendo un texto a favor de la irreflexión, con los mismos argumentos científicos. De esta forma se crearon dos grupos, uno a favor del sentido de la vida y otro a favor de la irreflexión.

Por otro lado, se manipuló el formato de expresión o de representación de ese pensamiento pidiendo a los participantes que escribiesen los pensamientos que les suscitaba el texto que habían leído. Todos los que pudiesen. Para la mitad de los participantes esta escala estuvo compuesta por 10 casillas en blanco donde había que escribir las frases de izquierda a derecha (formato al que están habituados) mientras que para la otra mitad la escala sólo estuvo compuesta por 10 casillas en blanco donde había que escribir las frases de derecha a izquierda (formato al que no están habituados).

A continuación, todos los participantes informaron de las actitudes que tenían hacia sí mismos y rellenaron las escalas de necesidad de cognición, satisfacción vital y

propósito vital. Finalmente, los participantes debían contestar a una serie de preguntas relacionadas con el control de manipulaciones y con variables demográficas.

Por último, a todos los participantes se les informó de cuáles fueron los objetivos de la investigación así como de los planteamientos teóricos de la misma, ofreciéndose la posibilidad de recibir mayor información en cualquier momento.

## Resultados

*Índice de positividad de los pensamientos.* Se define así la resta de pensamientos negativos a los pensamientos positivos, dividido entre la suma de pensamientos positivos y negativos. Los valores van desde 0 a 1, siendo 1 el valor más positivo y 0 el valor mínimo<sup>1</sup>. Se hizo la media de los promedios obtenidos por cada condición. Como podemos observar en la Figura 1, la condición de sentido-facilidad obtuvo niveles altos (.8), seguida de la condición de sentido-dificultad, con valores medios (.65). La condición irreflexión-dificultad de niveles más bajos (.08), seguida de la condición de irreflexión-facilidad (.01). Esta variable dependiente fue sometida a una análisis de varianza (ANOVA) 2 (sentido de la vida: sentido de la vida vs. irreflexión) X 2 (formato de expresión de los pensamientos: facilidad vs. dificultad). El ANOVA sobre el índice de positividad mostró un efecto principal de la variable independiente sentido de la vida en la condición de sentido,  $F(1,1) = 24,205$ ,  $p < .01$ , que indicó que los participantes tuvieron significativamente pensamientos más positivos en la condición en la que se les pidió escribir pensamientos sobre el sentido de la vida ( $M = .72$ ,  $SD = .48$ ) que en la de los pensamientos sobre la irreflexión ( $M = .45$ ,  $SD = .74$ ). Ningún otro efecto resultó significativo ( $p's > .57$ ).

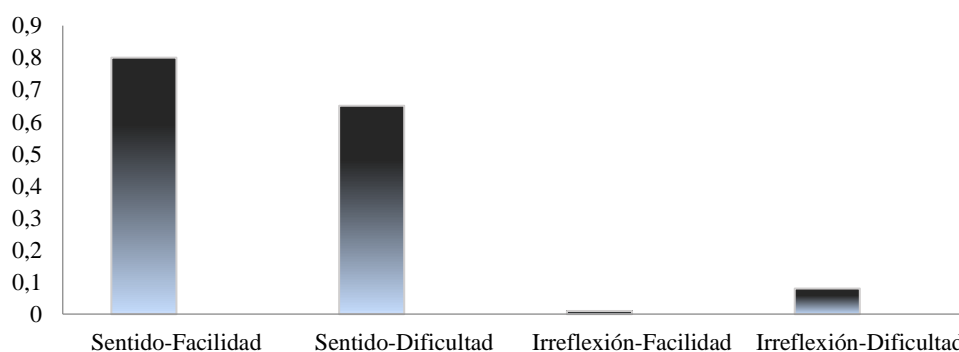


Figura 1. Índice de positividad de los pensamientos en las cuatro condiciones

<sup>1</sup> La diferenciación entre positivos y negativos se estableció mediante una corrección interjueces

*Cantidad de pensamientos.* La condición con un promedio más alto de número de pensamientos fue la de irreflexión-facilidad (5,44 por persona), seguida de la condición de la condición de sentido-dificultad (5,18) y la de sentido-facilidad (5,0). Finalmente, la condición con un promedio más bajo fue la de irreflexión dificultad (véase en la Figura 2).

El ANOVA 2 X 2 realizado sobre cantidad de pensamientos no mostró efectos significativos ni en los efectos principales de la variable sentido de la vida (en ambas condiciones), ni en la interacción entre las dos condiciones de dicha variable ( $p's > .57$ ).

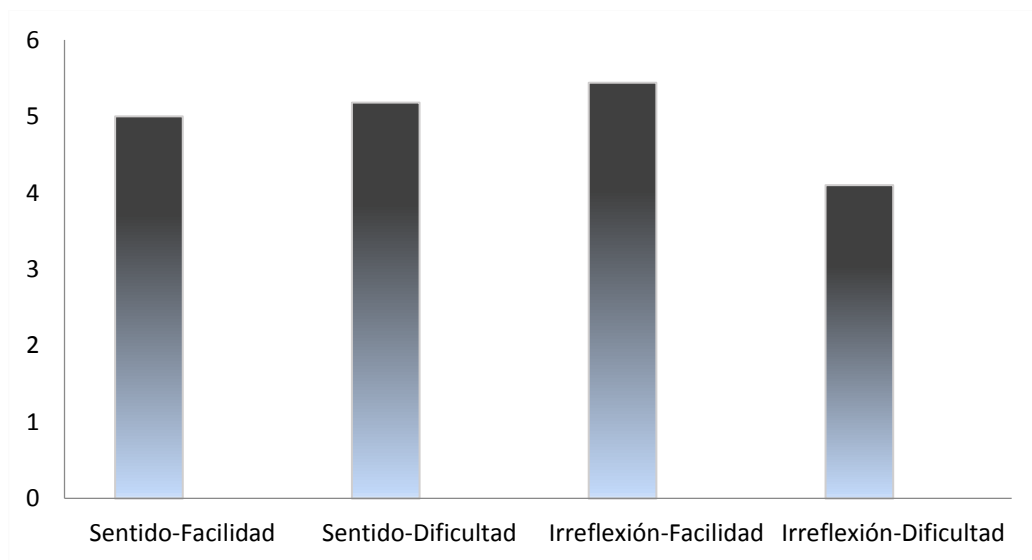


Figura 2. Número total de pensamientos por condición

*Necesidad de cognición como moderador entre el sentido de la vida y el formato de expresión de los pensamientos.* Se estableció una moderación entre las dos variables independientes utilizando los resultados promedio en Necesidad de Cognición, dividiendo a los participantes en los que piensan mucho (promedio  $\geq 3.61$ ) y en los que piensan poco (promedio  $< 3.61$ ). Para ello se usó como referencia la mediana en esta escala, realizando un corte que dividiese el grupo en dos partes equitativas.

Como en el caso anterior, esta variable dependiente fue sometida a una análisis de varianza (ANOVA) 2 (sentido de la vida: sentido de la vida vs. irreflexión) X 2 (formato de expresión de los pensamientos: facilidad vs. dificultad). Se obtuvieron resultados significativos en las siguientes variables dependientes:

El ANOVA sobre las actitudes mostró un efecto principal de la interacción de las variables independientes sobre las actitudes hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias en los participantes con un promedio alto de cognición,  $F(1,1) = 2874,343$ ;  $p < .01$ ; y sobre las actitudes hacia el propio futuro en los participantes con un promedio bajo de pensamiento,  $F(1,1) = 5,235$ ;  $p < .03$ .

Estos efectos indicaron, en primer lugar, que aquellos participantes que tienden a pensar mucho, tuvieron actitudes significativamente más favorables hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias cuando tenían la condiciones de sentido y facilidad ( $M = 7.22$ ;  $SD = .91$ ), y menos favorables cuando tenían las condiciones de irreflexión y dificultad ( $M = 6.62$ ;  $SD = .83$ ). Y en segundo lugar, que aquellos participantes que tienden a pensar poco, tuvieron actitudes significativamente más favorables hacia el propio futuro cuando tenían la condiciones de sentido y facilidad ( $M = 7,55$ ;  $SD = .95$ ), y menos favorables cuando tenían las condiciones de irreflexión y dificultad ( $M = 7.35$ ;  $SD = .63$ ).



También se encontró un efecto principal de la variable independiente sentido de la vida en la condición de sentido de la vida, en los participantes con un promedio bajo de pensamiento bajo de pensamiento, sobre las actitudes hacia el propio futuro,  $F(1,1) = 10.081$ ;  $p < .08$ , y sobre las actitudes hacia el sentido de la vida,  $F(1,1) = 5.086$ ;  $p < .03$ .

Estos efectos indicaron que aquellos participantes que tienden a pensar poco, tuvieron actitudes significativamente más favorables hacia el propio futuro y hacia el sentido de la vida cuando tenían la condiciones de sentido y facilidad ( $M = 7.90$ ;  $SD = .86$ ), y menos favorables cuando tenían las condiciones de irreflexión y dificultad ( $M = 6.69$ ;  $SD = 1.69$ ).

Finalmente, el ANOVA sobre la satisfacción vital mostró un efecto de la interacción de las variables independientes sobre las actitudes hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias en los participantes con un promedio alto de cognición,  $F(1,1) = 5.235$ ;  $p < .03$ .; y sobre las actitudes hacia el propio futuro en los participantes con un promedio bajo de pensamiento,  $F(1,1) = 4.825$ ;  $p < .05$ .

Estos efectos indicaron, en primer lugar, que aquellos participantes que tienden a pensar mucho, tuvieron actitudes significativamente más favorables hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias cuando tenían la condición de sentido ( $M = 7.38$ ;  $SD = .75$ ), y menos favorables cuando tenían la condición de irreflexión ( $M = 7.18$ ;  $SD = .99$ ). Y en segundo lugar, que aquellos participantes que tienden a pensar poco, tuvieron actitudes significativamente más favorables hacia el propio futuro cuando tenían la condición de sentido ( $M = 7.40$ ;  $SD = .83$ ), y menos favorables cuando tenían la condición de irreflexión ( $M = 7.06$ ;  $SD = .90$ ).

Dado el volumen de variables dependientes de la presente investigación, a continuación se presenta una tabla resumen (Tabla 1) de los Análisis de Varianzas llevaos a cabo y sus resultados.

Tabla 1

*Nivel de significación del ANOVA 2X2 sobre las variables dependientes*

Variable dependiente	Condición	Nivel de cognición	Sig.	Nivel de cognición	Sig.
actitudes hacia el sentido de la vida	Sentido	Bajo	***	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		n.s.
actitudes hacia psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		***
actitudes hacia lo reflexivo que es uno mismo con el sentido de la vida	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		n.s.
actitudes hacia el propio futuro	Sentido	Bajo	*	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		***		n.s.
actitudes hacia los propios pensamientos	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		*
sentimientos al escribir los propios pensamientos	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		n.s.
propósito vital	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		n.s.		n.s.
satisfacción vital	Sentido	Bajo	n.s.	Alto	n.s.
	Facilidad		n.s.		n.s.
	Sentido*Facilidad		**		n.s.

Nota. \*  $p \leq .07$  \*\*  $p \leq .05$  \*\*\*  $p \leq .03$  n.s. - no significativo

*Impacto sobre las actitudes de la interacción del sentido de la vida y el formato de expresión de los pensamientos.* Como los casos anteriores, esta variable dependiente fue sometida a una análisis de varianza (ANOVA) 2 (sentido de la vida: sentido de la vida vs. irreflexión) X 2 (formato de expresión de los pensamientos: facilidad vs. dificultad). El ANOVA sobre las actitudes no mostró efectos significativos de la variable independiente sentido de la vida (en ambas condiciones), ni en la interacción entre las dos condiciones de dicha variable ( $p's > .57$ ).

Estos datos indican que, sin la moderación de la variable dependiente necesidad de cognición, no se produce un efecto significativo del sentido de la vida (tanto en condiciones de sentido como de irreflexión) sobre el formato de expresión de los mismos (tanto en condiciones difíciles como fáciles).

### **Discusión sobre los resultados**

En primer lugar, el índice de positividad de los pensamientos refleja que aquellas personas a las que se les hizo saliente el sentido de la vida tienen niveles mucho más positivos de pensamientos que aquellas a las que se les hizo saliente la irreflexión. Esta afirmación se apoya también sobre el nivel de significación que obtuvo el efecto principal de la variable independiente sentido de la vida en la condición de sentido.

Por otra parte, conviene señalar las diferencias entre las condiciones de facilidad y dificultad, siendo la dificultad determinante en la disminución del número de pensamientos positivos en la condición de sentido de la vida y aumentándolo en la condición de irreflexión.

De estos datos se deducen dos suposiciones. La primera es que hacer saliente el sentido de la vida en condiciones de facilidad produce niveles altos de pensamientos positivos, lo cual se puede entender como que es un constructo que se percibe positivamente y que resulta muy persuasivo. Conviene señalar la diferencia en la condición de dificultad, lo cual puede indicar que se paliaron levemente los efectos de la persuasión al exigir mayor esfuerzo cognitivo (escribir de forma antinatural).

Y la segunda, que hacer saliente la irreflexión tanto en condiciones de facilidad como de dificultad produce niveles muy bajos de pensamientos positivos, lo cual se puede entender como que es un constructo que se percibe negativamente o que resulta muy poco persuasivo. Si se tiene en cuenta que la persuasión no contaba con ningún argumento en contra de la irreflexión y que eran los mismos que en la condición de sentido de la vida provocaron niveles altos de positividad, se puede suponer que los participantes tienen asimilado y comparten el significado del concepto de sentido de la vida y por ello rechazan un constructo que lo contradiga, o también que desconfían de la

novedad de un constructo completamente nuevo para ellos frente a otro que les resulta más cotidiano. Conviene señalar la diferencia en la condición de dificultad, lo cual resalta la idea de rechazo sobre este constructo, sólo paliada levemente en cuanto al número de pensamientos al exigir mayor esfuerzo cognitivo.

En segundo lugar, la cantidad de pensamientos refleja que no hubo diferencias significativas en el número de pensamientos expuestos en cada condición. Estos resultados pueden haberse dado porque las condiciones de las variables independientes no influyen en la cantidad de pensamientos expuestos, sino sólo en su grado de positividad o negatividad. Es decir, como la mayoría de los participantes se posicionaron a favor o en contra del texto que leyeron en un primer momento, se dio la situación de que los promedios de cantidad de pensamientos fueron similares.

En tercer lugar, la necesidad de cognición como moderador entre el sentido de la vida y el formato de expresión de los pensamientos, arrojaron los siguientes resultados significativos.

Primero, que aquellos participantes que tienden a pensar mucho, tuvieron actitudes más favorables hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias tanto cuando tenían las condiciones de sentido y facilidad como cuando tenían solamente la condición de sentido, y menos favorables tanto cuando tenían las condiciones de irreflexión y dificultad como cuando tenían sólo la condición de irreflexión. Estos datos podrían deberse a que, si asumimos que aquellas personas con alta necesidad de cognición precisan un nivel mínimo de elaboración de los argumentos para posicionarse a favor de ellos, los argumentos leídos en el texto inicial les parecieron sólidos y empíricamente consistentes, ya que estaban basados en varias investigaciones y publicaciones en revistas de prestigio.

Segundo, que aquellos participantes que tienden a pensar poco, tuvieron actitudes más favorables hacia el propio futuro tanto cuando tenían las condiciones de sentido y facilidad como cuando sólo tenían la condición de sentido, y menos favorables tanto cuando tenían las condiciones de irreflexión y dificultad como cuando tenían sólo la condición de irreflexión. De estos datos se puede inferir que, al ser personas que no suelen elaborar mucho la información, la condición de irreflexión suponía un impacto negativo en su visión de futuro porque daban mayor credibilidad a los argumentos del texto inicial, sintiéndose más persuadidos por su condición.

Además, conviene resaltar que el papel de las condiciones de facilidad y dificultad resultó residual, lo cual podría deberse a que la condición de dificultad no fue lo suficientemente complicada como para afectar a la confianza en los propios pensamientos, de manera que se limitase su efecto en las actitudes de los participantes.

Y por último, en cuarto lugar, el impacto sobre las actitudes de la interacción del sentido de la vida y el formato de expresión de los pensamientos arrojó unos resultados que indicaron la ausencia de efectos producidos sobre las actitudes. A partir de estos datos se pueden inferir tres conclusiones: primero, que la ausencia de un moderador como la necesidad de cognición tuvo efectos negativos a nivel significativo; segundo que como mencionábamos en el párrafo anterior, parece probable que la condición de dificultad no cumpliera su propósito teórico al no resultar tan complicado al escritor; y tercero, que como mencionaremos a continuación en las limitaciones del estudio, puede haberse producido un sesgo en la elección de la muestra en cuanto a seleccionar un grupo de estudiantes que trabajan mucho el concepto de sentido de la vida, teniendo conclusiones elaboradas al respecto, lo cual limita el impacto de la manipulación que se ha intentado en la presente investigación.

## **Conclusiones**

Como se exponía en la introducción del presente trabajo de investigación, el sentido de la vida tiene aparentemente una relación muy fuerte con las actitudes. Teniendo en cuenta que la actitud que tome la persona ante una situación es el primer paso para encontrarle un sentido, pues de ella parten la asunción de libertad y responsabilidad y la voluntad de trascender más allá del *yo* y establecer propósitos vitales. En este sentido, resulta curioso que no se haya indagado más sobre esta relación a nivel científico desde la Psicología, así como sobre la influencia de la metacognición y de la facilidad de expresar los pensamientos como posibles obstáculos en el desarrollo de un sentido vital, aspecto de suma importancia dadas las circunstancias de la sociedad actual.

Por otro lado, también sorprende que el campo de las actitudes en Psicología Social no haya profundizado en el papel del sentido vital sobre las actitudes, teniendo en cuenta el carácter de solidificación que pueden tener sobre ellas, ya que tener un sentido de la vida desarrollado supone haber elaborado ese concepto con cierto grado de profundidad. De esta forma, se asumía como imperiosa la necesidad de realizar una investigación que mezclase estas dos variables independientes (sentido de la vida y facilidad de expresión de los pensamientos) en aras de arrojar luz sobre esta perspectiva y de profundizar en el conocimiento de la Psicología Clínica y Social.

Respecto a los resultados obtenidos, podemos resaltar que aquellas personas a las que se les hizo saliente el concepto de sentido de la vida tuvieron pensamientos más positivos al respecto que aquellos a los que se les hizo que aquellas a las que se les hizo saliente la irreflexión, y que las personas que tuvieron la condición de dificultad tuvieron menos pensamientos positivos en la condición de sentido de la vida que en la

condición de irreflexión. Además, la cantidad de pensamientos fue similar en las cuatro condiciones. Por otra parte, el efecto en las actitudes de la interacción de las variables independientes resultó carente de significación cuando se realizó sin la moderación de la necesidad de cognición, y arrojó algunas evidencias cuando sí se utilizó, como que los participantes que tendían a pensar mucho y tuvieron la condición de sentido, expresaron actitudes más favorables hacia los psicólogos que usan el sentido de la vida en sus terapias y que los participantes que tendían a pensar poco y tuvieron la condición de sentido expresaron actitudes más favorables hacia su futuro.

En cuanto a la explicación de estos resultados, se considera que la elección de la muestra ha tenido una influencia creciente en los datos obtenidos, tanto los significativos como los no significativos. Respecto a los primeros, destacan las cifras obtenidos con el índice de positividad de los pensamientos. Atendiendo a la condición de facilidad, el hecho de que los pensamientos sobre el sentido en tengan un nivel tan positivo, sumándolo a los resultados tan negativos obtenidos con la irreflexión en condiciones de facilidad y dificultad, podría revelar un trabajo previo en el tema del sentido de la vida por parte de los participantes. Esto explicaría que no se hubiesen dado resultados positivos con la irreflexión, ya que contaba con exactamente los mismos argumentos que el sentido de la vida y no es un concepto que contradiga las actitudes a nivel social ni que se considere anormal, poco habitual o incluso patológico en la sociedad actual.

Con respecto a los segundos datos obtenidos, resulta tan evidente a nivel teórico la relación entre el sentido de la vida y el campo de las actitudes, la metacognición y la facilidad de expresión de los pensamientos, que parece casi asombroso que no haya tenido efectos en las actitudes de los participantes. Sin embargo, como mencionábamos en el párrafo anterior, la simple explicación para tal fenómeno reside en una muestra



sesgada en el concepto del sentido de la vida y contra la idea de la irreflexión o vivir la vida sin un sentido vital. En la presente investigación se buscaba desarrollar esa relación entre sentido de la vida, facilidad y actitudes como un medio para conectar dos ramas de conocimiento que persiguen un bien común: el bienestar social. Por ello, se tuvo en cuenta desde el primer momento que demostrar la influencia de la facilidad de pensamiento en el concepto de sentido de la vida y su influjo en las actitudes de las personas sería un paso adelante para resolver los latentes enigmas que aún acompañan al concepto de felicidad. Sin embargo, el estudio ha tenido una serie de limitaciones que se describirán a continuación.

En primer lugar, como mencionábamos previamente, la muestra escogida ha podido resultar un sesgo para la investigación teniendo en cuenta que todos los participantes pertenecían a la Universidad Francisco de Vitoria, la cual tiene como uno de sus valores fundamentales el trabajo del sentido vital en los estudiantes. Desde esta perspectiva se entendería el alto índice de positividad de los pensamientos sobre el sentido de la vida y el rechazo categórico del concepto de irreflexión.

Igualmente, siguiendo con el concepto de la muestra, resulta restrictivo el hecho de haber escogido una muestra con un tamaño muestral de ochenta y un participantes, que si bien es un número suficiente, hubiese sido conveniente reunir al menos al doble de participantes para conseguir unos resultados más representativos. Además, la presente investigación se ha encontrado con el problema de la falta de equivalencia, tanto en género (pues participaron sesenta y seis mujeres por quince hombres) como en edad (pues el 68% de la muestra tenía entre dieciocho y veinte años).

En tercer lugar, estudiar el fenómeno de la facilidad confeccionando un nuevo modelo de dificultar la elaboración de pensamientos ha podido dificultar los resultados.

Si bien era un propósito creativo y atrevido, hubiera sido menos limitante utilizar un método que ya hubiese sido validado o haber realizado un estudio piloto con el nuevo modelo para evaluar si conseguía los resultados que pretendía.

En esta línea del estudio piloto, hubiese sido interesante también haber puesto a prueba la condición de sin sentido de la otra variable independiente, ya que el concepto “irreflexión”, al resultar completamente nuevo (en el ámbito científico) a los participantes pudo tener efectos positivos y negativos que actuaran como variables extrañas en el presente estudio.

Y en quinto y último lugar, es posible que el uso de escalas de actitudes sin validar, a pesar de tener todas de alfa de Cronbach superior a .7, haya podido alejar los resultados en actitudes de la presente investigación de su objeto de estudio. De esta forma, igual que ocurre con la tercera limitación, es probable que un exceso de creatividad en el estudio haya podido resultar improcedente para alcanzar las metas que se había propuesto.

Conviene destacar, llegados a este punto, las posibles investigaciones a futuro que se pueden realizar a partir del presente trabajo de fin de grado y los aspectos en los que podrían profundizar.

En primer lugar, recogiendo las limitaciones antes mencionadas, una futura investigación en este campo de estudio debería contar con una muestra más heterogénea, con más participantes y cuidando recoger participantes de diferentes universidades, con diferentes concepciones religiosas y políticas, así como distintos valores e ideales.

En esta línea de crecer sobre las insuficiencias del presente trabajo de fin de grado, sería recomendable realizar un estudio piloto con las distintas condiciones de las

variables independientes por separado, evaluando tanto su eficacia como su impacto sobre la muestra. Y o bien desarrollar una técnica más difícil de expresar los pensamientos o utilizar otra que ya haya sido validada y probada en investigaciones previas.

Por otra parte, resultaría interesante analizar la necesidad de cognición como moderador entre la expresión de pensamientos (facilidad vs. dificultad) y el índice de positividad de los pensamientos, para evaluar si aquellos con una necesidad de cognición más baja resultan más persuasibles que los que tienen una alta necesidad de cognición. En esta línea, podría ser revelador también incluir la cantidad de pensamientos para comparar la necesidad de cognición con el número de pensamientos expresados.

En cuarto lugar, convendría realizar estudios transversales que comparasen muestras de edad separadas en quince o veinte años, en aras de realizar comparaciones a nivel generacional entre grupos y evaluar los resultados con investigaciones que ahonden en el ciclo vital de las personas.

Finalmente, sería muy revelador poder realizar un estudio longitudinal que recogiese la evolución del sentido y las actitudes en los participantes con el paso de los años, teniendo en cuenta que habría que ir modificando las condiciones de dificultad para evitar un sesgo de aprendizaje en la muestra.

Para concluir, conviene señalar que realizar esta investigación ha conseguido conectar dos campos que están teniendo un gran crecimiento en los últimos años: el cambio de actitudes y el sentido de la vida. Esta asociación no debe quedar en un estudio, ya que queda mucho por profundizar, tanto a nivel existencial en el primero como a nivel social en el segundo. Y el hecho de realizarla ha supuesto al autor un crecimiento muy importante en su iniciación a la investigación, conectándolo con varias

áreas de conocimiento y exigiéndole estar a la altura del tema que se proponía estudiar.

Ha resultado un aprendizaje sobre la perseverancia, la ciencia y el emprendimiento, y ha aportado al mundo científico una nueva perspectiva para acceder al objeto máspreciado de la actualidad: la felicidad.

## Referencias

Alarcón, Reynaldo. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 95-102.

Allport, G. W. (1935). *Attitudes*. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of socialpsychology* (Vol. 2). Worchester, MA: Clark University Press.

Bauman, Z. (2007). *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Barcelona: GEDISA.

DeMarree, K. G., Petty, R. E. & Briñol, P. (2007a). Self and attitude strength parallels: Focus on accessibility. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 441-468.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Durkheim, Emilie (1998). Suicidio y natalidad: un estudio de estadística moral (1888). *Revista española de investigaciones sociológicas*. Madrid, No 81, enero-marzo, pp. 171-191

Eagly, A., & Chaiken, S. (1998). *Attitude structure*. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindsay (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.

Edwards, A. L. (1941). Unlabeled fascist attitudes. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 36(4), 575.

Falces, C., Briñol, P., Sierra, B., Becerra, A., y Alier, E. (2001). Validación de la escala de necesidad de cognición y su aplicación al estudio del cambio de actitudes. *Psicothema*, 13(4), 622-628.

Fleer, J., Hoekstra, H. J., Sleijfer, D. T., Tuinman, M. A., & Hoekstra-Weebers, J. E. (2006). The role of meaning in the prediction of psychosocial well-being of testicular cancer survivors. *Quality of Life Research*, 15(4), 705-717.

Frankl, V. (1991). *La voluntad de sentido*. (13ª ed.) Barcelona: Herder

Frankl, V. E. (1997). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. (11ª ed.) Barcelona: Herder.

Frankl; V. (2003). *La idea Psicológica del Hombre*. (6ª ed.) Barcelona: Herder

Frankl; V. (2004). *El Hombre en Busca de Sentido* (5ª ed.) Barcelona: Herder

Gandarillas, B. (2010). *Metacognición y persuasión: El efecto de los pensamientos formulados en muchas o pocas palabras*. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

Gandarillas, B., y Briñol, P. (2010). El cambio de actitudes hacia uno mismo en el contexto organizacional: El efecto del formato de pensamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26(1), 19-34.

García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. F., y Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(2), 127-135.

Kant, I. (2006). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Madrid: Tecnos.

Kant, I. (1992) *Fundamentación de la metafísica de las costumbres: filosofía moral*. Trad. Manuel García Morente. Madrid: Real Sociedad Matritense de Amigos del País, D.L.

Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *Public Opinion Quarterly* 24, 163-204.

Lázaro, A. R., Cabaco, A. S., y Litago, J. D. U. (2010). Pedagogía del sentido de la vida en el ámbito educativo: estudio empírico con jóvenes salmantinos. *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, (14), 33.

Fernández, M. I. R. (2007). *Afrontamiento del cáncer y sentido de la vida un estudio empírico y clínico*. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

López, J., y Rodríguez, M. I. (2007). La posibilidad de encontrar sentido en el cuidado de un ser querido con cáncer. *Psicooncología*, 4(1), 111.

Maslow, A. H. (1962). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education*, 34-49.

Moraleda Ruano, Á. (2015). Justificación de la necesidad de una educación emocional: diseño de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional.

Noblejas de la Flor, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del “logro interior de sentido”*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Ortiz, E. M., Trujillo, A. M., Castillo, J. P., y Osma, J. J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de Psicología*, 14, 113-119.

Ozcáriz Arraiza, A.M. (1998). La logoterapia y la prevención de las drogodependencias. *NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*. (2), 81-89.

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). *The elaboration likelihood model of persuasion*. In *Communication and persuasion*. New York: Springer.

Petty, R. E., & Wegener, D. T. (1998). Matching versus mismatching attitude functions: Implications for scrutiny of persuasive messages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 227-240.

Petty, R. E., Briñol, P., & Tormala, Z. L. (2002). Thought confidence as a determinant of persuasion: the self-validation hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 82(5), 722.

Pons, D., Atienza, F. L., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2002). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en personas de la tercera edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Evaluación Psicológica*, 13, 71-82.

Przepiorka, A. (2012). The relationship between attitude toward time and the presence of meaning in life. *International Journal of Applied Psychology*, 2(3), 22-30.

Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>



Rodriguez Fernandes, M. (2005) Sentido de la vida y salud mental. *Acontecimiento. Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, (74), 47-49.

Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H., & Simons, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social psychology*, 61(2), 195.

Sennet, R. (2006). *La cultura del nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.

Verne, J. (1995). *París en el siglo XX*. Barcelona: Planeta.

Villarrubia, I., Bermejo, M. G., y García, C. R. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (12), 141-150.

**Anexo 1. Cuadernillo de las condiciones sentido y facilidad**

---



**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA**

**Mayo 2016**

En este cuestionario se recogen una serie de tareas relacionadas con un estudio sobre el sentido de la vida. La investigación pretende ver la relación que tiene el sentido de la vida con el bienestar percibido, las actitudes y la necesidad de cognición. Es por ello que rogamos toda *tu colaboración* al participar en este estudio. Te recordamos que este cuadernillo es **voluntario** y que el hecho de participar no te compromete de cara a la investigación o con la universidad. Por supuesto, si decides formar parte del estudio, te rogamos seas lo más honesto posible.

Todas tus respuestas en este cuadernillo, así como las opiniones que expreses, serán tratadas de manera **completamente anónima**. Por ello, te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y precisión posible. No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responde honestamente a TODAS las preguntas de este cuestionario.

En el interior del cuadernillo irás encontrando las instrucciones correspondientes a cada apartado. Si tuvieras alguna duda, por favor, dirígete al responsable del experimento que se encuentre contigo.

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

**A continuación te exponemos algunas razones que se han dado sobre el sentido de la vida como una característica significativa del bienestar personal**

Una de las características más importantes en relación con la salud psicológica de las personas es la de dar significado a lo que pasa en sus vidas, un constructo que se ha definido como “sentido de la vida”.

Durante más de un siglo, la Psicología había mostrado interés en los componentes negativos del ser humano, buscando curarlos o sanarlos, a costa de dejar de lado el estudio de aspectos positivos como la creatividad, el perdón o la esperanza. Sin embargo en las últimas décadas, impulsado por el auge de la Psicología Positiva y las Escuelas Humanistas como la Logoterapia, el mundo de la Psicología ha puesto el foco sobre aspectos más positivos de la persona, de entre los que destaca el sentido de la vida.

Según un artículo publicado en el prestigioso *Journal of Psychology* tener un sentido de la vida desarrollado supone un factor de protección contra el suicidio. Además, en los últimos años varias investigaciones científicas han mostrado otras particularidades del sentido de la vida. Por ejemplo, un equipo de investigadores publicó en 2006 en *Quality of Life Research* un artículo que señalaba la fuerte relación entre el sentido de la vida y el bienestar psicosocial en los pacientes con cáncer.

Otra reciente investigación publicada en el *International Journal of Applied Psychology* analizó la relación entre el sentido de la vida y la percepción del tiempo en jóvenes en su último año de estudios, descubriendo que aquellos que tenían un sentido de la vida desarrollado percibían el futuro de forma más positiva, mientras que los que no lo tenían lo percibían más hostilmente.

Finalmente, un equipo de investigadores de la Universidad Católica de Valencia mostró en 2008 la fuerte relación negativa existente entre el sentido de la vida y la desesperanza, exponiendo cómo el logro de sentido se asociaba significativamente a un nivel “nulo-mínimo” de desesperanza y el vacío existencial a un nivel “moderado-alto”.

**Por favor, a continuación te pedimos que escribas los pensamientos que tuviste mientras leías esta información sobre el sentido de la vida. Escribe un pensamiento por casilla y no te preocupes por aspectos ortográficos o gramaticales.**

**Escríbelos de forma normal, de izquierda a derecha, es decir empezando por el margen izquierdo de la casilla y escribiendo hacia la derecha. Es importante que escribas las palabras de forma espaciada para que se pueda leer bien, sin amontar las letras.**

[illegible]

**Para controlar el efecto de tus opiniones personales, a continuación queremos saber la opinión que tienes sobre ti el sentido de la vida. Por favor, evalúa este concepto en las escalas que aparecen a continuación. Sólo te pedimos que contestes con sinceridad, teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.**

*El concepto de sentido de la vida me parece...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada agradable			Neutro			Totalmente agradable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo			Neutro			Positivo		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente optimista			Neutro			Nada optimista		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente saludable			Neutro			Nada saludable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Me gusta como soy			Neutro			No me gusta como soy		

**Ahora vamos a hacerte una serie de preguntas más generales sobre el sentido de la vida y los psicólogos, así como cuánto consideras de importante el sentido de la vida para un psicólogo.**

*Actualmente, creo que los psicólogos que reflexionan sobre el sentido de la vida son...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competentes			Neutro			Totalmente competentes		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin posibilidades			Neutro			Con muchas posibilidades		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin formación suficiente			Neutro			Totalmente formados		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada útiles			Neutro			Muy útiles		

A continuación, nos gustaría que respondieras a las siguientes cuestiones acerca de ti mismo/a en relación con lo reflexivo que eres con el sentido de la vida. Es decir, cómo te valoras y cuánto reflexionas al respecto. De nuevo, te recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, simplemente responde con sinceridad.

*Me considero una persona...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin potencial				Neutro			Con mucho potencial	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada inteligente				Neutro			Totalmente inteligente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada independiente				Neutro			Totalmente independiente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente vanidoso				Neutro			Nada vanidoso	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competitivo				Neutro			Totalmente competitivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada seguro de mí mismo				Neutro			Totalmente seguro de mí mismo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada sociable				Neutro			Totalmente sociable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada práctico				Neutro			Totalmente práctico	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente agradable				Neutro			Nada agradable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Malo				Neutro			Bueno	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada interesante				Neutro			Totalmente interesante	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo				Neutro			Positivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada atractivo				Neutro			Totalmente atractivo	

Indica por favor la probabilidad de que en el momento de graduarte, si tienes un sentido de la vida desarrollado, ocurra alguna de estas situaciones:

1. Tengas una oferta de trabajo en lo que más te gusta

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

2. Empieces a trabajar y encajes bien en el nuevo entorno laboral

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

3. Te plantees que vas a conseguir tus objetivos futuros

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

4. Empieces a trabajar y te sientas satisfecho con tu trabajo al final de la semana

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

5. Encuentres pareja

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

Vuelve a recordar la tarea sobre los pensamientos que has escrito al comienzo de este cuadernillo (rasgos sobre ti mismo/a). Como medida de control, es preciso recoger información sobre cómo has respondido a esas preguntas.

1. ¿Qué grado de *confianza* has tenido en los pensamientos que escribiste al comienzo de este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna confianza

Neutro

Mucha confianza

2. ¿En qué medida te has sentido *seguro* en dichos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada seguro/a

Neutro

Muy seguro/a

3. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *válidos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada válidos

Neutro

Muy válidos

4. ¿Qué grado de *certeza* has tenido sobre esos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna certeza

Neutro

Total certeza

5. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *creíbles*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada creíbles

Neutro

Muy creíbles

6. ¿En qué medida crees que estos pensamientos sobre ti mismo/a son *convincientes o persuasivos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada persuasivos

Neutro

Muy persuasivos

7. ¿En qué medida crees que tus pensamientos son *abstractos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada abstractos

Neutro

Muy abstractos

8. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *globales*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada globales

Neutro

Muy globales

En relación a esta misma tarea, como medida de control nos gustaría saber cómo te has sentido a la hora de escribir tus pensamientos. Por favor, responde lo más *sinceramente* posible a estas cuestiones en función de cómo te hayas sentido.

1. ¿En qué medida has estado *implicado/a* durante la tarea de escribir los pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada implicado/a

Neutro

Totalmente implicado/a

2. ¿Cómo de *seguro/a* te has sentido al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Inseguro/a

Neutro

Seguro/a

3. ¿Cómo de *fácil o difícil* te ha resultado escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy difícil

Neutro

Muy fácil

4. ¿En qué medida has estado *concentrado/a* al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada concentrado/a

Neutro

Muy concentrado/a

5. ¿En qué medida *has pensado* sobre la información sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada

Neutro

Mucho

6. ¿En qué medida has prestado *atención* a lo que hacías?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

No he prestado ninguna atención

Neutro

He prestado mucha atención

7. ¿En qué medida te has sentido *contento/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada contento/a

Neutro

Muy contento/a

8. ¿En qué medida te has sentido *enfadado/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada enfadado/a

Neutro

Muy enfadado/a

9. En qué medida te has sentido *optimista* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada optimista

Neutro

Muy optimista

10. ¿En qué medida te has sentido *triste* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada triste

Neutro

Muy triste

11. ¿En qué medida te has sentido *inquieto/a o nervioso/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada inquieto/a

Neutro

Muy inquieto/a

12. ¿En qué medida te has sentido *bien* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada bien

Neutro

Muy bien



A continuación, se presentan de nuevo una serie de afirmaciones relacionadas con tu forma de ser. Señala en qué medida crees que te define cada una de ellas. Para ello, MARCA CON UNA CRUZ la opción que mejor te define respecto a cada afirmación, utilizando la siguiente escala:

① la afirmación *no es nada característica de tu forma de ser.*

⑤ la afirmación *es muy característica de tu forma de ser*

Si tu respuesta no está tan definida, marca los números intermedios del ② al ④.

No existen respuestas correctas o incorrectas, tan sólo estamos interesados en tu opinión sincera.

	Nada característica			Muy característica		
	①	②	③	④	⑤	
1. Me atraen más los problemas muy complejos que los sencillos.	①	②	③	④	⑤	
2. Me gusta asumir la responsabilidad de afrontar una situación que requiere pensar mucho.	①	②	③	④	⑤	
3. Pensar no responde a mi idea de la diversión (creo hay muchas cosas más divertidas que pensar).	①	②	③	④	⑤	
4. Prefiero hacer algo que requiera pensar poco, a algo que sea un reto para mi capacidad intelectual.	①	②	③	④	⑤	
5. Trato de evitar situaciones en las que se requiera pensar y reflexionar profundamente.	①	②	③	④	⑤	
6. Me produce mucha satisfacción pasarme horas y horas reflexionando y pensando.	①	②	③	④	⑤	
7. Prefiero pensar el mínimo necesario en cada caso.	①	②	③	④	⑤	
8. Prefiero pensar sobre pequeños proyectos diarios que en otros a más largo plazo.	①	②	③	④	⑤	
9. Me gustan las tareas que requieren pensar poco una vez que las he aprendido	①	②	③	④	⑤	
10. Me atrae la idea de tener que pensar mucho para conseguir algo.	①	②	③	④	⑤	
11. Realmente me gustan las tareas que requieren encontrar nuevas soluciones a los problemas.	①	②	③	④	⑤	
12. Aprender nuevas formas de pensar no me atrae demas	①	②	③	④	⑤	
13. Prefiero que mi vida esté llena de desafíos (o rompecabezas) que debo resolver.	①	②	③	④	⑤	
14. La idea del pensamiento abstracto me atrae mucho.	①	②	③	④	⑤	
15. Prefiero una tarea que sea intelectual, difícil e importante, más que una que no requiera pensar mucho, sea o no sea importante.	①	②	③	④	⑤	
16. Completar una dura tarea que requiere mucho esfuerzo mental me produce alivio más que satisfacción.	①	②	③	④	⑤	
17. Para mí es suficiente saber que las cosas funcionan; me importa poco cómo o por qué.	①	②	③	④	⑤	
18. Me paso el tiempo reflexionando sobre cualquier cosa, incluso aunque no me afecte personalmente.	①	②	③	④	⑤	

**Rellena esta escala con la máxima sinceridad posible por favor**

Generalmente estoy								
Totalmente aburrido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Entusiasmado

La vida me parece								
Siempre emocionante	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente rutinaria

Para mi vida								
No tengo ninguna meta fija	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas bien definidas

Mi existencia personal								
No tiene significado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene mucho significado

Cada día es								
Constantemente nuevo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Exactamente idéntico

Si pudiera escoger, preferiría								
No haber nacido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vivir mil veces más una vida idéntica a esta

Después de jubilarme, me gustaría								
Hacer algunas cosas que me han interesado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vaguar el resto de mi vida

En alcanzar las metas de la vida								
No he progresado nada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	He progresado como para estar completamente satisfecho

Mi vida está								
Vacía, desesperada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Llena de cosas buenas y excitantes

Si muriera hoy, consideraría que mi vida								
Valió la pena	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No valió la pena para nada

Al pensar en mi vida								
Me pregunto a menudo por qué existo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Siempre veo una razón por la que estoy aquí

Al considerar el mundo en relación con mi vida, el mundo								
Me confunde totalmente	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene significado para mi vida

Yo soy								
Un irresponsable	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Muy responsable

En cuanto a la libertad del hombre para tomar sus propias decisiones, creo que el hombre es								
Totalmente libre para elegir	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente limitado por su herencia y ambiente

En cuanto a la muerte								
Estoy preparado y no tengo miedo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No estoy preparado y tengo miedo

En cuanto al suicidio								
He pensado seriamente que es una salida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Nunca he pensado en ello

Considero que mi capacidad para encontrar un sentido o propósito en mi vida								
Es muy grande	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Es nula

Mi vida está								
En mis manos y bajo mi control	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Fuera de mis manos y controlada por factores externos

Enfrentarme con mis tareas diarias es								
Una fuente de placer y satisfacción	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Una experiencia aburrida y penosa

Yo								
No he descubierto ningún sentido ni propósito en mi vida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas muy bien delimitadas y un sentido en la vida que me satisface

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afeminación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

3. Estoy satisfecho con mi vida

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

4. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

5. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

Por último, en algunas ocasiones las personas controlamos o corregimos lo que verdaderamente pensamos al responder a determinadas preguntas. Considerando esto, por favor, responde con sinceridad a las siguientes preguntas en relación con las escalas presentadas a lo largo de este cuadernillo sin corregir tus respuestas:

1. ¿En qué medida has tratado de ser *preciso/a* en tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

2. ¿En qué medida has tratado de *corregir* tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

3. ¿En qué medida te consideras una persona *rebelde*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada rebelde Muy rebelde

4. ¿En qué medida te has sentido *ambivalente* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada ambivalente Totalmente ambivalente

5. ¿En qué medida crees que has tenido *dudas* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

No he tenido ninguna duda He tenido muchas dudas

6. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio de la *validación de escalas*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

7. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio del sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

## 8. ¿Cuál crees que es el objetivo de esta investigación?

--

HOMBRE: ☐MUJER: ☐

EDAD:

Curso:

- ¿Eres estudiante ERASMUS?

Si ☐No ☐

¿Cuántos trabajos has tenido?

-----

- ¿Cuánto dirías que te relacionas con el concepto de sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Por favor, marca con una cruz la NOTA aproximada que tienes en tu expediente académico, recuerda que este cuadernillo es anónimo y tus datos serán tratados de tal forma en nuestra base de datos:

Aprobado \_\_\_\_\_

Notable \_\_\_\_\_

Sobresaliente \_\_\_\_\_

Matrícula de Honor \_\_\_\_\_

Por último, para poder identificar tus respuestas y poder seguir tratándolas de manera anónima, nos gustaría pedirte que escribas la CUARTA CIFRA de tu NÚMERO DE MÓVIL y los TRES ÚLTIMOS DÍGITOS DE TU D.N.I.: \_\_\_\_\_

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

**Anexo 2. Cuadernillo de las condiciones sentido y dificultad**

---



**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA**

**Mayo 2016**

En este cuestionario se recogen una serie de tareas relacionadas con un estudio sobre el sentido de la vida. La investigación pretende ver la relación que tiene el sentido de la vida con el bienestar percibido, las actitudes y la necesidad de cognición. Es por ello te rogamos toda *tu colaboración* al participar en este estudio. Te recordamos que este cuadernillo es **voluntario** y que el hecho de participar no te compromete de cara a la investigación o con la universidad. Por supuesto, si decides formar parte del estudio, te rogamos seas lo más honesto posible.

Todas tus respuestas en este cuadernillo, así como las opiniones que expreses, serán tratadas de manera **completamente anónima**. Por ello, te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y precisión posible. No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responde honestamente a TODAS las preguntas de este cuestionario.

En el interior del cuadernillo irás encontrando las instrucciones correspondientes a cada apartado. Si tuvieras alguna duda, por favor, dirígete al responsable del experimento que se encuentre contigo.

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

**A continuación te exponemos algunas razones que se han dado sobre el sentido de la vida como una característica poco significativa del bienestar personal**

Una de las características más importantes en relación con la salud psicológica de las personas es la de dar significado a lo que pasa en sus vidas, un constructo que se ha definido como “sentido de la vida”.

Durante más de un siglo, la Psicología había mostrado interés en los componentes negativos del ser humano, buscando curarlos o sanarlos, a costa de dejar de lado el estudio de aspectos positivos como la creatividad, el perdón o la esperanza. Sin embargo en las últimas décadas, impulsado por el auge de la Psicología Positiva y las Escuelas Humanistas como la Logoterapia, el mundo de la Psicología ha puesto el foco sobre aspectos más positivos de la persona, de entre los que destaca el sentido de la vida.

Según un artículo publicado en el prestigioso *Journal of Psychology* tener un sentido de la vida desarrollado supone un factor de protección contra el suicidio. Además, en los últimos años varias investigaciones científicas han mostrado otras particularidades del sentido de la vida. Por ejemplo, un equipo de investigadores publicó en 2006 en *Quality of Life Research* un artículo que señalaba la fuerte relación entre el sentido de la vida y el bienestar psicosocial en los pacientes con cáncer.

Otra reciente investigación publicada en el *International Journal of Applied Psychology* analizó la relación entre el sentido de la vida y la percepción del tiempo en jóvenes en su último año de estudios, descubriendo que aquellos que tenían un sentido de la vida desarrollado percibían el futuro de forma más positiva, mientras que los que no lo tenían lo percibían más hostilmente.

Finalmente, un equipo de investigadores de la Universidad Católica de Valencia mostró en 2008 la fuerte relación negativa existente entre el sentido de la vida y la desesperanza, exponiendo cómo el logro de sentido se asociaba significativamente a un nivel “nulo-mínimo” de desesperanza y el vacío existencial a un nivel “moderado-alto”.

**Por favor, a continuación te pedimos que escribas los pensamientos que tuviste mientras leías esta información sobre el sentido de la vida. Escribe un pensamiento por casilla y no te preocupes por aspectos ortográficos o gramaticales.**

**¡Pero ojo! Has de escribirlos de DERECHA a izquierda, es decir empezando por el margen derecho de la casilla y escribiendo hacia la izquierda. Es importante que escribas la palabra de forma correcta (no al revés) pero que pongas la siguiente a su lado izquierdo en vez de a su derecho.**

[illegible]



Para controlar el efecto de tus opiniones personales, a continuación queremos saber la opinión que tienes sobre ti el sentido de la vida. Por favor, evalúa este concepto en las escalas que aparecen a continuación. Sólo te pedimos que contestes con sinceridad, teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

*El concepto de sentido de la vida me parece...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada agradable			Neutro			Totalmente agradable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo			Neutro			Positivo		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente optimista			Neutro			Nada optimista		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente saludable			Neutro			Nada saludable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Me gusta como soy			Neutro			No me gusta como soy		

Ahora vamos a hacerte una serie de preguntas más generales sobre el sentido de la vida y los psicólogos, así como cuánto consideras de importante el sentido de la vida para un psicólogo.

*Actualmente, creo que los psicólogos que reflexionan sobre el sentido de la vida son...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competentes			Neutro			Totalmente competentes		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin posibilidades			Neutro			Con muchas posibilidades		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin formación suficiente			Neutro			Totalmente formados		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada útiles			Neutro			Muy útiles		

A continuación, nos gustaría que respondieras a las siguientes cuestiones acerca de ti mismo/a en relación con lo reflexivo que eres con el sentido de la vida. Es decir, cómo te valoras y cuánto reflexionas al respecto. De nuevo, te recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, simplemente responde con sinceridad.

*Me considero una persona...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin potencial				Neutro			Con mucho potencial	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada inteligente				Neutro			Totalmente inteligente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada independiente				Neutro			Totalmente independiente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente vanidoso				Neutro			Nada vanidoso	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competitivo				Neutro			Totalmente competitivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada seguro de mí mismo				Neutro			Totalmente seguro de mí mismo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada sociable				Neutro			Totalmente sociable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada práctico				Neutro			Totalmente práctico	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente agradable				Neutro			Nada agradable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Malo				Neutro			Bueno	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada interesante				Neutro			Totalmente interesante	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo				Neutro			Positivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada atractivo				Neutro			Totalmente atractivo	

Indica por favor la probabilidad de que en el momento de graduarte, si tienes un sentido de la vida desarrollado, ocurra alguna de estas situaciones:

1. Tengas una oferta de trabajo en lo que más te gusta

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

2. Empieces a trabajar y encajes bien en el nuevo entorno laboral

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

3. Te plantees que vas a conseguir tus objetivos futuros

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

5. Empieces a trabajar y te sientas satisfecho con tu trabajo al final de la semana

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

5. Encuentres pareja

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

Vuelve a recordar la tarea sobre los pensamientos que has escrito al comienzo de este cuadernillo (rasgos sobre ti mismo/a). Como medida de control, es preciso recoger información sobre cómo has respondido a esas preguntas.

9. ¿Qué grado de *confianza* has tenido en los pensamientos que escribiste al comienzo de este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna confianza

Neutro

Mucha confianza

10. ¿En qué medida te has sentido *seguro* en dichos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada seguro/a

Neutro

Muy seguro/a

11. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *válidos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada válidos

Neutro

Muy válidos

12. ¿Qué grado de *certeza* has tenido sobre esos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna certeza

Neutro

Total certeza

13. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *creíbles*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada creíbles

Neutro

Muy creíbles

14. ¿En qué medida crees que estos pensamientos sobre ti mismo/a son *convincientes o persuasivos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada persuasivos

Neutro

Muy persuasivos

15. ¿En qué medida crees que tus pensamientos son *abstractos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada abstractos

Neutro

Muy abstractos

16. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *globales*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada globales

Neutro

Muy globales

En relación a esta misma tarea, como medida de control nos gustaría saber cómo te has sentido a la hora de escribir tus pensamientos. Por favor, responde lo más *sinceramente* posible a estas cuestiones en función de cómo te hayas sentido.

13. ¿En qué medida has estado *implicado/a* durante la tarea de escribir los pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada implicado/a

Neutro

Totalmente implicado/a

14. ¿Cómo de *seguro/a* te has sentido al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Inseguro/a

Neutro

Seguro/a

15. ¿Cómo de *fácil o difícil* te ha resultado escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy difícil

Neutro

Muy fácil

16. ¿En qué medida has estado *concentrado/a* al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada concentrado/a

Neutro

Muy concentrado/a

17. ¿En qué medida *has pensado* sobre la información sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada

Neutro

Mucho

18. ¿En qué medida has prestado *atención* a lo que hacías?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

No he prestado ninguna atención

Neutro

He prestado mucha atención

19. ¿En qué medida te has sentido *contento/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada contento/a

Neutro

Muy contento/a

20. ¿En qué medida te has sentido *enfadado/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada enfadado/a

Neutro

Muy enfadado/a

21. En qué medida te has sentido *optimista* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada optimista

Neutro

Muy optimista

22. ¿En qué medida te has sentido *triste* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada triste

Neutro

Muy triste

23. ¿En qué medida te has sentido *inquieto/a o nervioso/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada inquieto/a

Neutro

Muy inquieto/a

24. ¿En qué medida te has sentido *bien* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada bien

Neutro

Muy bien

A continuación, se presentan de nuevo una serie de afirmaciones relacionadas con tu forma de ser. Señala en qué medida crees que te define cada una de ellas. Para ello, MARCA CON UNA CRUZ la opción que mejor te define respecto a cada afirmación, utilizando la siguiente escala:

① la afirmación *no es nada característica de tu forma de ser.*

⑤ la afirmación *es muy característica de tu forma de ser*

Si tu respuesta no está tan definida, marca los números intermedios del ② al ④.

No existen respuestas correctas o incorrectas, tan sólo estamos interesados en tu opinión sincera.

	Nada característica			Muy característica		
	①	②	③	④	⑤	
1. Me atraen más los problemas muy complejos que los sencillos.	①	②	③	④	⑤	
2. Me gusta asumir la responsabilidad de afrontar una situación que requiere pensar mucho.	①	②	③	④	⑤	
3. Pensar no responde a mi idea de la diversión (creo hay muchas cosas más divertidas que pensar).	①	②	③	④	⑤	
4. Prefiero hacer algo que requiera pensar poco, a algo que sea un reto para mi capacidad intelectual.	①	②	③	④	⑤	
5. Trato de evitar situaciones en las que se requiera pensar y reflexionar profundamente.	①	②	③	④	⑤	
6. Me produce mucha satisfacción pasarme horas y horas reflexionando y pensando.	①	②	③	④	⑤	
7. Prefiero pensar el mínimo necesario en cada caso.	①	②	③	④	⑤	
8. Prefiero pensar sobre pequeños proyectos diarios que en otros a más largo plazo.	①	②	③	④	⑤	
9. Me gustan las tareas que requieren pensar poco una vez que las he aprendido	①	②	③	④	⑤	
10. Me atrae la idea de tener que pensar mucho para conseguir algo.	①	②	③	④	⑤	
11. Realmente me gustan las tareas que requieren encontrar nuevas soluciones a los problemas.	①	②	③	④	⑤	
12. Aprender nuevas formas de pensar no me atrae demas	①	②	③	④	⑤	
13. Prefiero que mi vida esté llena de desafíos (o rompecabezas) que debo resolver.	①	②	③	④	⑤	
14. La idea del pensamiento abstracto me atrae mucho.	①	②	③	④	⑤	
15. Prefiero una tarea que sea intelectual, difícil e importante, más que una que no requiera pensar mucho, sea o no sea importante.	①	②	③	④	⑤	
16. Completar una dura tarea que requiere mucho esfuerzo mental me produce alivio más que satisfacción.	①	②	③	④	⑤	
17. Para mí es suficiente saber que las cosas funcionan; me importa poco cómo o por qué.	①	②	③	④	⑤	
18. Me paso el tiempo reflexionando sobre cualquier cosa, incluso aunque no me afecte personalmente.	①	②	③	④	⑤	

**Rellena esta escala con la máxima sinceridad posible por favor**

Generalmente estoy								
Totalmente aburrido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Entusiasmado

La vida me parece								
Siempre emocionante	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente rutinaria

Para mi vida								
No tengo ninguna meta fija	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas bien definidas

Mi existencia personal								
No tiene significado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene mucho significado

Cada día es								
Constantemente nuevo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Exactamente idéntico

Si pudiera escoger, preferiría								
No haber nacido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vivir mil veces más una vida idéntica a esta

Después de jubilarme, me gustaría								
Hacer algunas cosas que me han interesado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vaguar el resto de mi vida

En alcanzar las metas de la vida								
No he progresado nada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	He progresado como para estar completamente satisfecho

Mi vida está								
Vacía, desesperada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Llena de cosas buenas y excitantes

Si muriera hoy, consideraría que mi vida								
Valió la pena	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No valió la pena para nada

Al pensar en mi vida								
Me pregunto a menudo por qué existo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Siempre veo una razón por la que estoy aquí

Al considerar el mundo en relación con mi vida, el mundo								
Me confunde totalmente	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene significado para mi vida

Yo soy								
Un irresponsable	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Muy responsable

En cuanto a la libertad del hombre para tomar sus propias decisiones, creo que el hombre es								
Totalmente libre para elegir	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente limitado por su herencia y ambiente

En cuanto a la muerte								
Estoy preparado y no tengo miedo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No estoy preparado y tengo miedo

En cuanto al suicidio								
He pensado seriamente que es una salida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Nunca he pensado en ello

Considero que mi capacidad para encontrar un sentido o propósito en mi vida								
Es muy grande	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Es nula

Mi vida está								
En mis manos y bajo mi control	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Fuera de mis manos y controlada por factores externos

Enfrentarme con mis tareas diarias es								
Una fuente de placer y satisfacción	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Una experiencia aburrida y penosa

Yo								
No he descubierto ningún sentido ni propósito en mi vida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas muy bien delimitadas y un sentido en la vida que me satisface

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afeminación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

6. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

7. Las circunstancias de mi vida son muy buenas

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

8. Estoy satisfecho con mi vida

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

9. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

10. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo Neutro Muy de acuerdo

Por último, en algunas ocasiones las personas controlamos o corregimos lo que verdaderamente pensamos al responder a determinadas preguntas. Considerando esto, por favor, responde con sinceridad a las siguientes preguntas en relación con las escalas presentadas a lo largo de este cuadernillo sin corregir tus respuestas:

9. ¿En qué medida has tratado de ser *preciso/a* en tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

10. ¿En qué medida has tratado de *corregir* tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

11. ¿En qué medida te consideras una persona *rebelde*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada rebelde Muy rebelde

12. ¿En qué medida te has sentido *ambivalente* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada ambivalente Totalmente ambivalente

13. ¿En qué medida crees que has tenido *dudas* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

No he tenido ninguna duda He tenido muchas dudas

14. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio de la *validación de escalas*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho

15. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio del sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada Mucho



**16. ¿Cuál crees que es el objetivo de esta investigación?**

--

**HOMBRE:** ☐**MUJER:** ☐**EDAD:****Curso:**

- ¿Eres estudiante ERASMUS?

Si ☐No ☐

¿Cuántos trabajos has tenido?

-----

- ¿Cuánto dirías que te relacionas con el concepto de sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Por favor, marca con una cruz la NOTA aproximada que tienes en tu expediente académico, recuerda que este cuadernillo es anónimo y tus datos serán tratados de tal forma en nuestra base de datos:

Aprobado \_\_\_\_\_

Notable \_\_\_\_\_

Sobresaliente \_\_\_\_\_

Matrícula de Honor \_\_\_\_\_

Por último, para poder identificar tus respuestas y poder seguir tratándolas de manera anónima, nos gustaría pedirte que escribas la CUARTA CIFRA de tu NÚMERO DE MÓVIL y los TRES ÚLTIMOS DÍGITOS DE TU D.N.I.: \_\_\_\_\_

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

**Anexo 3. Cuadernillo de las condiciones irreflexión y facilidad**

---



**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA**

**Mayo 2016**

En este cuestionario se recogen una serie de tareas relacionadas con un estudio sobre el sentido de la vida. La investigación pretende ver la relación que tiene el sentido de la vida con el bienestar percibido, las actitudes y la necesidad de cognición. Es por ello te rogamos toda *tu colaboración* al participar en este estudio. Te recordamos que este cuadernillo es **voluntario** y que el hecho de participar no te compromete de cara a la investigación o con la universidad. Por supuesto, si decides formar parte del estudio, te rogamos seas lo más honesto posible.

Todas tus respuestas en este cuadernillo, así como las opiniones que expreses, serán tratadas de manera **completamente anónima**. Por ello, te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y precisión posible. No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responde honestamente a TODAS las preguntas de este cuestionario.

En el interior del cuadernillo irás encontrando las instrucciones correspondientes a cada apartado. Si tuvieras alguna duda, por favor, dirígete al responsable del experimento que se encuentre contigo.

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

**A continuación te exponemos algunas razones que se han dado sobre el sentido de la vida como una característica poco significativa del bienestar personal**

Una de las características más importantes en relación con la salud psicológica de las personas es no pasar demasiado tiempo buscándole sentido a lo que pasa en la vida, un constructo que se ha definido como “irreflexión”.

Durante más de un siglo, la Psicología había mostrado interés en los componentes negativos del ser humano, buscando curarlos o sanarlos, a costa de dejar de lado el estudio de aspectos positivos como la creatividad, el perdón o la esperanza. Sin embargo en las últimas décadas, impulsado por el auge de la Psicología Positiva y las Escuelas Humanistas como la Logoterapia, el mundo de la Psicología ha puesto el foco sobre aspectos más positivos de la persona, de entre los que destaca la irreflexión.

Según un artículo publicado en el prestigioso *Journal of Psychology* tener la capacidad de irreflexión supone un factor de protección contra el suicidio. Además, en los últimos años varias investigaciones científicas han mostrado otras particularidades de la irreflexión. Por ejemplo, un equipo de investigadores publicó en 2006 en *Quality of Life Research* un artículo que señalaba la fuerte relación entre la irreflexión y el bienestar psicosocial en los pacientes con cáncer.

Otra reciente investigación publicada en el *International Journal of Applied Psychology* analizó la relación entre la irreflexión y la percepción del tiempo en jóvenes en su último año de estudios, descubriendo que aquellos que tenían la capacidad de irreflexión percibían el futuro de forma más positiva, mientras que los que no lo tenían lo percibían más hostilmente.

Finalmente, un equipo de investigadores de la Universidad Católica de Valencia mostró en 2008 la fuerte relación negativa existente entre la irreflexión y la desesperanza, exponiendo cómo la irreflexión se asociaba significativamente a un nivel “nulo-mínimo” de desesperanza y el vacío existencial a un nivel “moderado-alto”.



**Para controlar el efecto de tus opiniones personales, a continuación queremos saber la opinión que tienes sobre ti el sentido de la vida. Por favor, evalúa este concepto en las escalas que aparecen a continuación. Sólo te pedimos que contestes con sinceridad, teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.**

*El concepto de sentido de la vida me parece...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada agradable			Neutro			Totalmente agradable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo			Neutro			Positivo		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente optimista			Neutro			Nada optimista		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente saludable			Neutro			Nada saludable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Me gusta como soy			Neutro			No me gusta como soy		

**Ahora vamos a hacerte una serie de preguntas más generales sobre el sentido de la vida y los psicólogos, así como cuánto consideras de importante el sentido de la vida para un psicólogo.**

*Actualmente, creo que los psicólogos que reflexionan sobre el sentido de la vida son...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competentes			Neutro			Totalmente competentes		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin posibilidades			Neutro			Con muchas posibilidades		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin formación suficiente			Neutro			Totalmente formados		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada útiles			Neutro			Muy útiles		

A continuación, nos gustaría que respondieras a las siguientes cuestiones acerca de ti mismo/a en relación con lo reflexivo que eres con el sentido de la vida. Es decir, cómo te valoras y cuánto reflexionas al respecto. De nuevo, te recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, simplemente responde con sinceridad.

*Me considero una persona...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin potencial				Neutro			Con mucho potencial	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada inteligente				Neutro			Totalmente inteligente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada independiente				Neutro			Totalmente independiente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente vanidoso				Neutro			Nada vanidoso	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competitivo				Neutro			Totalmente competitivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada seguro de mí mismo				Neutro			Totalmente seguro de mí mismo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada sociable				Neutro			Totalmente sociable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada práctico				Neutro			Totalmente práctico	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente agradable				Neutro			Nada agradable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Malo				Neutro			Bueno	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada interesante				Neutro			Totalmente interesante	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo				Neutro			Positivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada atractivo				Neutro			Totalmente atractivo	

Indica por favor la probabilidad de que en el momento de graduarte, si tienes un sentido de la vida desarrollado, ocurra alguna de estas situaciones:

1. Tengas una oferta de trabajo en lo que más te gusta

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

2. Empieces a trabajar y encajes bien en el nuevo entorno laboral

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

3. Te plantees que vas a conseguir tus objetivos futuros

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

6. Empieces a trabajar y te sientas satisfecho con tu trabajo al final de la semana

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

5. Encuentres pareja

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

Vuelve a recordar la tarea sobre los pensamientos que has escrito al comienzo de este cuadernillo (rasgos sobre ti mismo/a). Como medida de control, es preciso recoger información sobre cómo has respondido a esas preguntas.

17. ¿Qué grado de *confianza* has tenido en los pensamientos que escribiste al comienzo de este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna confianza

Neutro

Mucha confianza

18. ¿En qué medida te has sentido *seguro/a* en dichos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada seguro/a

Neutro

Muy seguro/a

19. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *válidos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada válidos

Neutro

Muy válidos

20. ¿Qué grado de *certeza* has tenido sobre esos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna certeza

Neutro

Total certeza

21. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *creíbles*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada creíbles

Neutro

Muy creíbles

22. ¿En qué medida crees que estos pensamientos sobre ti mismo/a son *convincientes o persuasivos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada persuasivos

Neutro

Muy persuasivos

23. ¿En qué medida crees que tus pensamientos son *abstractos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada abstractos

Neutro

Muy abstractos

24. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *globales*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada globales

Neutro

Muy globales

En relación a esta misma tarea, como medida de control nos gustaría saber cómo te has sentido a la hora de escribir tus pensamientos. Por favor, responde lo más *sinceramente* posible a estas cuestiones en función de cómo te hayas sentido.

25. ¿En qué medida has estado *implicado/a* durante la tarea de escribir los pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada implicado/a

Neutro

Totalmente implicado/a

26. ¿Cómo de *seguro/a* te has sentido al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Inseguro/a

Neutro

Seguro/a

27. ¿Cómo de *fácil o difícil* te ha resultado escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy difícil

Neutro

Muy fácil

28. ¿En qué medida has estado *concentrado/a* al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada concentrado/a

Neutro

Muy concentrado/a

29. ¿En qué medida *has pensado* sobre la información sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada

Neutro

Mucho

30. ¿En qué medida has prestado *atención* a lo que hacías?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

No he prestado ninguna atención

Neutro

He prestado mucha atención

31. ¿En qué medida te has sentido *contento/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada contento/a

Neutro

Muy contento/a

32. ¿En qué medida te has sentido *enfadado/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada enfadado/a

Neutro

Muy enfadado/a

33. En qué medida te has sentido *optimista* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada optimista

Neutro

Muy optimista

34. ¿En qué medida te has sentido *triste* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada triste

Neutro

Muy triste

35. ¿En qué medida te has sentido *inquieto/a o nervioso/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada inquieto/a

Neutro

Muy inquieto/a

36. ¿En qué medida te has sentido *bien* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada bien

Neutro

Muy bien



A continuación, se presentan de nuevo una serie de afirmaciones relacionadas con tu forma de ser. Señala en qué medida crees que te define cada una de ellas. Para ello, MARCA CON UNA CRUZ la opción que mejor te define respecto a cada afirmación, utilizando la siguiente escala:

① la afirmación *no es nada característica de tu forma de ser.*

⑤ la afirmación *es muy característica de tu forma de ser*

Si tu respuesta no está tan definida, marca los números intermedios del ② al ④.

No existen respuestas correctas o incorrectas, tan sólo estamos interesados en tu opinión sincera.

	Nada característica			Muy característica		
	①	②	③	④	⑤	
1. Me atraen más los problemas muy complejos que los sencillos.	①	②	③	④	⑤	
2. Me gusta asumir la responsabilidad de afrontar una situación que requiere pensar mucho.	①	②	③	④	⑤	
3. Pensar no responde a mi idea de la diversión (creo hay muchas cosas más divertidas que pensar).	①	②	③	④	⑤	
4. Prefiero hacer algo que requiera pensar poco, a algo que sea un reto para mi capacidad intelectual.	①	②	③	④	⑤	
5. Trato de evitar situaciones en las que se requiera pensar y reflexionar profundamente.	①	②	③	④	⑤	
6. Me produce mucha satisfacción pasarme horas y horas reflexionando y pensando.	①	②	③	④	⑤	
7. Prefiero pensar el mínimo necesario en cada caso.	①	②	③	④	⑤	
8. Prefiero pensar sobre pequeños proyectos diarios que en otros a más largo plazo.	①	②	③	④	⑤	
9. Me gustan las tareas que requieren pensar poco una vez que las he aprendido	①	②	③	④	⑤	
10. Me atrae la idea de tener que pensar mucho para conseguir algo.	①	②	③	④	⑤	
11. Realmente me gustan las tareas que requieren encontrar nuevas soluciones a los problemas.	①	②	③	④	⑤	
12. Aprender nuevas formas de pensar no me atrae demas	①	②	③	④	⑤	
13. Prefiero que mi vida esté llena de desafíos (o rompecabezas) que debo resolver.	①	②	③	④	⑤	
14. La idea del pensamiento abstracto me atrae mucho.	①	②	③	④	⑤	
15. Prefiero una tarea que sea intelectual, difícil e importante, más que una que no requiera pensar mucho, sea o no sea importante.	①	②	③	④	⑤	
16. Completar una dura tarea que requiere mucho esfuerzo mental me produce alivio más que satisfacción.	①	②	③	④	⑤	
17. Para mí es suficiente saber que las cosas funcionan; me importa poco cómo o por qué.	①	②	③	④	⑤	
18. Me paso el tiempo reflexionando sobre cualquier cosa, incluso aunque no me afecte personalmente.	①	②	③	④	⑤	

**Rellena esta escala con la máxima sinceridad posible por favor**

Generalmente estoy								
Totalmente aburrido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Entusiasmado

La vida me parece								
Siempre emocionante	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente rutinaria

Para mi vida								
No tengo ninguna meta fija	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas bien definidas

Mi existencia personal								
No tiene significado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene mucho significado

Cada día es								
Constantemente nuevo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Exactamente idéntico

Si pudiera escoger, preferiría								
No haber nacido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vivir mil veces más una vida idéntica a esta

Después de jubilarme, me gustaría								
Hacer algunas cosas que me han interesado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vaguar el resto de mi vida

En alcanzar las metas de la vida								
No he progresado nada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	He progresado como para estar completamente satisfecho

Mi vida está								
Vacía, desesperada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Llena de cosas buenas y excitantes

Si muriera hoy, consideraría que mi vida								
Valió la pena	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No valió la pena para nada

Al pensar en mi vida								
Me pregunto a menudo por qué existo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Siempre veo una razón por la que estoy aquí

Al considerar el mundo en relación con mi vida, el mundo								
Me confunde totalmente	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene significado para mi vida

Yo soy								
Un irresponsable	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Muy responsable

En cuanto a la libertad del hombre para tomar sus propias decisiones, creo que el hombre es								
Totalmente libre para elegir	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente limitado por su herencia y ambiente

En cuanto a la muerte								
Estoy preparado y no tengo miedo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No estoy preparado y tengo miedo

En cuanto al suicidio								
He pensado seriamente que es una salida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Nunca he pensado en ello

Considero que mi capacidad para encontrar un sentido o propósito en mi vida								
Es muy grande	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Es nula

Mi vida está								
En mis manos y bajo mi control	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Fuera de mis manos y controlada por factores externos

Enfrentarme con mis tareas diarias es								
Una fuente de placer y satisfacción	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Una experiencia aburrida y penosa

Yo								
No he descubierto ningún sentido ni propósito en mi vida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas muy bien delimitadas y un sentido en la vida que me satisface

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afeminación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

11. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

12. Las circunstancias de mi vida son muy buenas

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

13. Estoy satisfecho con mi vida

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

14. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

15. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

Por último, en algunas ocasiones las personas controlamos o corregimos lo que verdaderamente pensamos al responder a determinadas preguntas. Considerando esto, por favor, responde con sinceridad a las siguientes preguntas en relación con las escalas presentadas a lo largo de este cuadernillo sin corregir tus respuestas:

17. ¿En qué medida has tratado de ser *preciso/a* en tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

18. ¿En qué medida has tratado de *corregir* tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

19. ¿En qué medida te consideras una persona *rebelde*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada rebelde

Muy rebelde

20. ¿En qué medida te has sentido *ambivalente* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada ambivalente

Totalmente ambivalente

21. ¿En qué medida crees que has tenido *dudas* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

No he tenido ninguna duda

He tenido muchas dudas

22. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio de la *validación de escalas*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

23. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio del sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

24. ¿Cuál crees que es el objetivo de esta investigación?

HOMBRE: ☐

MUJER: ☐

EDAD:

Curso:

- ¿Eres estudiante ERASMUS?

Si ☐

No ☐

¿Cuántos trabajos has tenido?

-----

- ¿Cuánto dirías que te relacionas con el concepto de sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Por favor, marca con una cruz la NOTA aproximada que tienes en tu expediente académico, recuerda que este cuadernillo es anónimo y tus datos serán tratados de tal forma en nuestra base de datos:

Aprobado \_\_\_\_\_

Notable \_\_\_\_\_

Sobresaliente \_\_\_\_\_

Matrícula de Honor \_\_\_\_\_

Por último, para poder identificar tus respuestas y poder seguir tratándolas de manera anónima, nos gustaría pedirte que escribas la CUARTA CIFRA de tu NÚMERO DE MÓVIL y los TRES ÚLTIMOS DÍGITOS DE TU D.N.I.: \_\_\_\_\_

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

**Anexo 4. Cuadernillo de las condiciones irreflexión y dificultad**

---



**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA**

**Mayo 2016**

En este cuestionario se recogen una serie de tareas relacionadas con un estudio sobre el sentido de la vida. La investigación pretende ver la relación que tiene el sentido de la vida con el bienestar percibido, las actitudes y la necesidad de cognición. Es por ello te rogamos toda *tu colaboración* al participar en este estudio. Te recordamos que este cuadernillo es **voluntario** y que el hecho de participar no te compromete de cara a la investigación o con la universidad. Por supuesto, si decides formar parte del estudio, te rogamos seas lo más honesto posible.

Todas tus respuestas en este cuadernillo, así como las opiniones que expreses, serán tratadas de manera **completamente anónima**. Por ello, te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y precisión posible. No existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor, responde honestamente a TODAS las preguntas de este cuestionario.

En el interior del cuadernillo irás encontrando las instrucciones correspondientes a cada apartado. Si tuvieras alguna duda, por favor, dirígete al responsable del experimento que se encuentre contigo.

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

**A continuación te exponemos algunas razones que se han dado sobre el sentido de la vida como una característica poco significativa del bienestar personal**

Una de las características más importantes en relación con la salud psicológica de las personas es no pasar demasiado tiempo buscándole sentido a lo que pasa en la vida, un constructo que se ha definido como “irreflexión”.

Durante más de un siglo, la Psicología había mostrado interés en los componentes negativos del ser humano, buscando curarlos o sanarlos, a costa de dejar de lado el estudio de aspectos positivos como la creatividad, el perdón o la esperanza. Sin embargo en las últimas décadas, impulsado por el auge de la Psicología Positiva y las Escuelas Humanistas como la Logoterapia, el mundo de la Psicología ha puesto el foco sobre aspectos más positivos de la persona, de entre los que destaca la irreflexión.

Según un artículo publicado en el prestigioso *Journal of Psychology* tener la capacidad de irreflexión supone un factor de protección contra el suicidio. Además, en los últimos años varias investigaciones científicas han mostrado otras particularidades de la irreflexión. Por ejemplo, un equipo de investigadores publicó en 2006 en *Quality of Life Research* un artículo que señalaba la fuerte relación entre la irreflexión y el bienestar psicosocial en los pacientes con cáncer.

Otra reciente investigación publicada en el *International Journal of Applied Psychology* analizó la relación entre la irreflexión y la percepción del tiempo en jóvenes en su último año de estudios, descubriendo que aquellos que tenían la capacidad de irreflexión percibían el futuro de forma más positiva, mientras que los que no lo tenían lo percibían más hostilmente.

Finalmente, un equipo de investigadores de la Universidad Católica de Valencia mostró en 2008 la fuerte relación negativa existente entre la irreflexión y la desesperanza, exponiendo cómo la irreflexión se asociaba significativamente a un nivel “nulo-mínimo” de desesperanza y el vacío existencial a un nivel “moderado-alto”.

**Por favor, a continuación te pedimos que escribas los pensamientos que tuviste mientras leías esta información sobre la irreflexión. Escribe un pensamiento por casilla y no te preocupes por aspectos ortográficos o gramaticales.**

**¡Pero ojo! Has de escribirlos de DERECHA a izquierda, es decir empezando por el margen derecho de la casilla y escribiendo hacia la izquierda. Es importante que escribas la palabra de forma correcta (no al revés) pero que pongas la siguiente a su lado izquierdo en vez de a su derecho.**

[illegible]



Para controlar el efecto de tus opiniones personales, a continuación queremos saber la opinión que tienes sobre ti el sentido de la vida. Por favor, evalúa este concepto en las escalas que aparecen a continuación. Sólo te pedimos que contestes con sinceridad, teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

*El concepto de sentido de la vida me parece...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada agradable			Neutro			Totalmente agradable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo			Neutro			Positivo		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente optimista			Neutro			Nada optimista		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente saludable			Neutro			Nada saludable		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Me gusta como soy			Neutro			No me gusta como soy		

Ahora vamos a hacerte una serie de preguntas más generales sobre el sentido de la vida y los psicólogos, así como cuánto consideras de importante el sentido de la vida para un psicólogo.

*Actualmente, creo que los psicólogos que reflexionan sobre el sentido de la vida son...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competentes			Neutro			Totalmente competentes		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin posibilidades			Neutro			Con muchas posibilidades		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin formación suficiente			Neutro			Totalmente formados		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada útiles			Neutro			Muy útiles		

A continuación, nos gustaría que respondieras a las siguientes cuestiones acerca de ti mismo/a en relación con lo reflexivo que eres con el sentido de la vida. Es decir, cómo te valoras y cuánto reflexionas al respecto. De nuevo, te recordamos que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, simplemente responde con sinceridad.

*Me considero una persona...*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sin potencial				Neutro			Con mucho potencial	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada inteligente				Neutro			Totalmente inteligente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada independiente				Neutro			Totalmente independiente	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente vanidoso				Neutro			Nada vanidoso	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada competitivo				Neutro			Totalmente competitivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada seguro de mí mismo				Neutro			Totalmente seguro de mí mismo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada sociable				Neutro			Totalmente sociable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada práctico				Neutro			Totalmente práctico	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Totalmente agradable				Neutro			Nada agradable	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Malo				Neutro			Bueno	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada interesante				Neutro			Totalmente interesante	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Negativo				Neutro			Positivo	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada atractivo				Neutro			Totalmente atractivo	

Indica por favor la probabilidad de que en el momento de graduarte, si tienes un sentido de la vida desarrollado, ocurra alguna de estas situaciones:

1. Tengas una oferta de trabajo en lo que más te gusta

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

2. Empieces a trabajar y encajes bien en el nuevo entorno laboral

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

3. Te plantees que vas a conseguir tus objetivos futuros

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

7. Empieces a trabajar y te sientas satisfecho con tu trabajo al final de la semana

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

5. Encuentres pareja

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nada probable				Neutro			Muy probable	

Vuelve a recordar la tarea sobre los pensamientos que has escrito al comienzo de este cuadernillo (rasgos sobre ti mismo/a). Como medida de control, es preciso recoger información sobre cómo has respondido a esas preguntas.

25. ¿Qué grado de *confianza* has tenido en los pensamientos que escribiste al comienzo de este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna confianza

Neutro

Mucha confianza

26. ¿En qué medida te has sentido *seguro* en dichos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada seguro/a

Neutro

Muy seguro/a

27. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *válidos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada válidos

Neutro

Muy válidos

28. ¿Qué grado de *certeza* has tenido sobre esos pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ninguna certeza

Neutro

Total certeza

29. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *creíbles*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada creíbles

Neutro

Muy creíbles

30. ¿En qué medida crees que estos pensamientos sobre ti mismo/a son *convincientes o persuasivos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada persuasivos

Neutro

Muy persuasivos

31. ¿En qué medida crees que tus pensamientos son *abstractos*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada abstractos

Neutro

Muy abstractos

32. ¿En qué medida crees que estos pensamientos son *globales*?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada globales

Neutro

Muy globales

En relación a esta misma tarea, como medida de control nos gustaría saber cómo te has sentido a la hora de escribir tus pensamientos. Por favor, responde lo más *sinceramente* posible a estas cuestiones en función de cómo te hayas sentido.

37. ¿En qué medida has estado *implicado/a* durante la tarea de escribir los pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada implicado/a

Neutro

Totalmente implicado/a

38. ¿Cómo de *seguro/a* te has sentido al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Inseguro/a

Neutro

Seguro/a

39. ¿Cómo de *fácil o difícil* te ha resultado escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy difícil

Neutro

Muy fácil

40. ¿En qué medida has estado *concentrado/a* al escribir tus pensamientos sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada concentrado/a

Neutro

Muy concentrado/a

41. ¿En qué medida *has pensado* sobre la información sobre la propuesta?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada

Neutro

Mucho

42. ¿En qué medida has prestado *atención* a lo que hacías?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

No he prestado ninguna atención

Neutro

He prestado mucha atención

43. ¿En qué medida te has sentido *contento/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada contento/a

Neutro

Muy contento/a

44. ¿En qué medida te has sentido *enfadado/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada enfadado/a

Neutro

Muy enfadado/a

45. En qué medida te has sentido *optimista* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada optimista

Neutro

Muy optimista

46. ¿En qué medida te has sentido *triste* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada triste

Neutro

Muy triste

47. ¿En qué medida te has sentido *inquieto/a o nervioso/a* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada inquieto/a

Neutro

Muy inquieto/a

48. ¿En qué medida te has sentido *bien* al escribir tus pensamientos?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Nada bien

Neutro

Muy bien

A continuación, se presentan de nuevo una serie de afirmaciones relacionadas con tu forma de ser. Señala en qué medida crees que te define cada una de ellas. Para ello, MARCA CON UNA CRUZ la opción que mejor te define respecto a cada afirmación, utilizando la siguiente escala:

① la afirmación *no es nada característica de tu forma de ser.*

⑤ la afirmación *es muy característica de tu forma de ser*

Si tu respuesta no está tan definida, marca los números intermedios del ② al ④.

No existen respuestas correctas o incorrectas, tan sólo estamos interesados en tu opinión sincera.

	Nada característica			Muy característica		
	①	②	③	④	⑤	
1. Me atraen más los problemas muy complejos que los sencillos.	①	②	③	④	⑤	
2. Me gusta asumir la responsabilidad de afrontar una situación que requiere pensar mucho.	①	②	③	④	⑤	
3. Pensar no responde a mi idea de la diversión (creo hay muchas cosas más divertidas que pensar).	①	②	③	④	⑤	
4. Prefiero hacer algo que requiera pensar poco, a algo que sea un reto para mi capacidad intelectual.	①	②	③	④	⑤	
5. Trato de evitar situaciones en las que se requiera pensar y reflexionar profundamente.	①	②	③	④	⑤	
6. Me produce mucha satisfacción pasarme horas y horas reflexionando y pensando.	①	②	③	④	⑤	
7. Prefiero pensar el mínimo necesario en cada caso.	①	②	③	④	⑤	
8. Prefiero pensar sobre pequeños proyectos diarios que en otros a más largo plazo.	①	②	③	④	⑤	
9. Me gustan las tareas que requieren pensar poco una vez que las he aprendido	①	②	③	④	⑤	
10. Me atrae la idea de tener que pensar mucho para conseguir algo.	①	②	③	④	⑤	
11. Realmente me gustan las tareas que requieren encontrar nuevas soluciones a los problemas.	①	②	③	④	⑤	
12. Aprender nuevas formas de pensar no me atrae demas	①	②	③	④	⑤	
13. Prefiero que mi vida esté llena de desafíos (o rompecabezas) que debo resolver.	①	②	③	④	⑤	
14. La idea del pensamiento abstracto me atrae mucho.	①	②	③	④	⑤	
15. Prefiero una tarea que sea intelectual, difícil e importante, más que una que no requiera pensar mucho, sea o no sea importante.	①	②	③	④	⑤	
16. Completar una dura tarea que requiere mucho esfuerzo mental me produce alivio más que satisfacción.	①	②	③	④	⑤	
17. Para mí es suficiente saber que las cosas funcionan; me importa poco cómo o por qué.	①	②	③	④	⑤	
18. Me paso el tiempo reflexionando sobre cualquier cosa, incluso aunque no me afecte personalmente.	①	②	③	④	⑤	

**Rellena esta escala con la máxima sinceridad posible por favor**

Generalmente estoy								
Totalmente aburrido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Entusiasmado

La vida me parece								
Siempre emocionante	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente rutinaria

Para mi vida								
No tengo ninguna meta fija	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas bien definidas

Mi existencia personal								
No tiene significado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene mucho significado

Cada día es								
Constantemente nuevo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Exactamente idéntico

Si pudiera escoger, preferiría								
No haber nacido	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vivir mil veces más una vida idéntica a esta

Después de jubilarme, me gustaría								
Hacer algunas cosas que me han interesado	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Vaguar el resto de mi vida

En alcanzar las metas de la vida								
No he progresado nada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	He progresado como para estar completamente satisfecho

Mi vida está								
Vacía, desesperada	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Llena de cosas buenas y excitantes

Si muriera hoy, consideraría que mi vida								
Valió la pena	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No valió la pena para nada

Al pensar en mi vida								
Me pregunto a menudo por qué existo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Siempre veo una razón por la que estoy aquí

Al considerar el mundo en relación con mi vida, el mundo								
Me confunde totalmente	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tiene significado para mi vida

Yo soy								
Un irresponsable	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Muy responsable

En cuanto a la libertad del hombre para tomar sus propias decisiones, creo que el hombre es								
Totalmente libre para elegir	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Completamente limitado por su herencia y ambiente

En cuanto a la muerte								
Estoy preparado y no tengo miedo	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	No estoy preparado y tengo miedo

En cuanto al suicidio								
He pensado seriamente que es una salida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Nunca he pensado en ello

Considero que mi capacidad para encontrar un sentido o propósito en mi vida								
Es muy grande	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Es nula

Mi vida está								
En mis manos y bajo mi control	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Fuera de mis manos y controlada por factores externos

Enfrentarme con mis tareas diarias es								
Una fuente de placer y satisfacción	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Una experiencia aburrida y penosa

Yo								
No he descubierto ningún sentido ni propósito en mi vida	1	2	3	4 (neutro)	5	6	7	Tengo metas muy bien delimitadas y un sentido en la vida que me satisface

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afeminación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

16. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

17. Las circunstancias de mi vida son muy buenas

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

18. Estoy satisfecho con mi vida

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

19. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

20. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Muy en desacuerdo

Neutro

Muy de acuerdo

Por último, en algunas ocasiones las personas controlamos o corregimos lo que verdaderamente pensamos al responder a determinadas preguntas. Considerando esto, por favor, responde con sinceridad a las siguientes preguntas en relación con las escalas presentadas a lo largo de este cuadernillo sin corregir tus respuestas:

25. ¿En qué medida has tratado de ser *preciso/a* en tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

26. ¿En qué medida has tratado de *corregir* tus respuestas en este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

27. ¿En qué medida te consideras una persona *rebelde*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada rebelde

Muy rebelde

28. ¿En qué medida te has sentido *ambivalente* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada ambivalente

Totalmente ambivalente

29. ¿En qué medida crees que has tenido *dudas* a la hora de responder a este cuadernillo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

No he tenido ninguna duda

He tenido muchas dudas

30. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio de la *validación de escalas*?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho

31. ¿En qué medida crees que este cuadernillo tiene que ver con el estudio del sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nada

Mucho



32. ¿Cuál crees que es el objetivo de esta investigación?

HOMBRE: ☐

MUJER: ☐

EDAD:

Curso:

- ¿Eres estudiante ERASMUS?

Si ☐

No ☐

¿Cuántos trabajos has tenido?

-----

- ¿Cuánto dirías que te relacionas con el concepto de sentido de la vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Por favor, marca con una cruz la NOTA aproximada que tienes en tu expediente académico, recuerda que este cuadernillo es anónimo y tus datos serán tratados de tal forma en nuestra base de datos:

Aprobado \_\_\_\_\_

Notable \_\_\_\_\_

Sobresaliente \_\_\_\_\_

Matrícula de Honor \_\_\_\_\_

Por último, para poder identificar tus respuestas y poder seguir tratándolas de manera anónima, nos gustaría pedirte que escribas la CUARTA CIFRA de tu NÚMERO DE MÓVIL y los TRES ÚLTIMOS DÍGITOS DE TU D.N.I.: \_\_\_\_\_

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**